

PORADNIK DLA OPIEKUNÓW



KA210-ADU · Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych

WZMOCNIENI DZIĘKI EMPATII PROGRAM SZKOLENIOWY Z INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ W OPIECE NAD DZIEĆMI W NIEKORZYSTNEJ SYTUACJI



Numer projektu: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordynator: Stowarzyszenie Służb Społecznych w Kirikkale (KISODER)
2026



INSTITUT
FAMILY CENTER



Metryka Publikacji

Tytuł projektu: Empowered by Empathy – Inteligencja emocjonalna w opiece nad dziećmi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji

(Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka)

Typ projektu: Erasmus+ KA210-ADU – Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych

Numer projektu: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinator: Stowarzyszenie Służb Społecznych w Kırıkkale (KISODER)

Partnerzy: Prowincjonalna Dyrekcja ds. Rodziny i Usług Społecznych w Kırıkkale (Turcja)

Instytut Family Center (Polska)

Redefine (Portugalia)

Instytucja finansująca: Unia Europejska – Program Erasmus+ (za pośrednictwem Tureckiej Agencji Narodowej)

Osoby wnoszące wkład

Selami Kaynakhan (Koordinator projektu)

dr Magdalena Reka (psycholog)

dr Franciszek Reka

Çiğdem Açıkıldız Kazel (pracowniczka socjalna)

dr Muradiye Oral (psycholog)

Elif Eker Ataç (psycholog)

Havva Şensoy (socjolog)

Selda Usul Ergörün (psycholog)

Büşra Şimşir Altaş (pracowniczka socjalna)

Eda Sevinç Başer (socjolog)

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autora lub autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Tureckiej Agencji Narodowej. Ani Unia Europejska, ani Turecka Agencja Narodowa nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

© 2026 Stowarzyszenie Służb Społecznych w Kırıkkale (KISODER)

Niniejszą publikację można powielać i udostępniać do celów edukacyjnych pod warunkiem wskazania źródła; nie może być wykorzystywana komercyjnie. Książka jest bezpłatna i nie może być sprzedawana.



PORADNIK DLA OPIEKUNÓW – Informacja o wsparciu AI w opracowaniu wersji językowych:

Angielska, portugalska i polska wersja niniejszej publikacji zostały przygotowane przy wsparciu AI w zakresie tłumaczenia i/lub redakcji językowej, a następnie poddane weryfikacji i walidacji przez człowieka. Pomimo tej weryfikacji mogą pozostać resztkowe błędy tłumaczeniowe, transkrypcyjne lub redakcyjne. W przypadku jakichkolwiek rozbieżności należy odwołać się do tureckiej wersji źródłowej jako podstawowego punktu odniesienia.

Wprowadzenie

Empowered by Empathy: Inteligencja Emocjonalna w Opiece nad Dziećmi w Niekorzystnej Sytuacji



Drodzy Opiekunowie

Wczesne dzieciństwo jest „złotym okresem” rozwoju człowieka, a rola opiekunów w rozwoju dziecka jest w tym czasie nieoceniona. Przez długi czas uważano, że dobre wyniki w nauce lub sama inteligencja akademicka (IQ) wystarczą, aby osiągnąć sukces. Dziś wiemy jednak, że inteligencja emocjonalna (EQ) jest jednym z ważnych czynników sprzyjających dobrostanowi, radzeniu sobie ze stresem oraz powodzeniu w życiu osobistym i zawodowym.

Nie da się całkowicie wyeliminować ryzyka ani stresujących chwil w życiu; możemy jednak wzmacniać u dzieci „czynniki ochronne” i uczyć je, jak radzić sobie z tymi falami. Jednym z najważniejszych zadań w wychowaniu dziecka jest tworzenie środowiska, w którym emocje są szanowane, ponieważ dzieci uczą się nie tylko z tego, co mówią dorośli, ale również obserwując ich zachowanie.

Niniejszy poradnik został przygotowany jako praktyczna mapa drogowa, która ma pomóc opiekunom reagować na napady złości i płaczu oraz wspierać dzieci w rozwijaniu coraz większej samodzielności, empatii i zdolności do odczuwania dobrostanu.

Z życzeniami wspólnego rozwoju i uczenia się...

1. Świadomość Emocjonalna (Samoświadomość): Rozpoznanie i Nazywanie Emocji



Czym jest Świadomość Emocjonalna (Samoświadomość)?

Świadomość emocjonalna to zdolność zauważenia emocji w chwili, gdy się pojawia; stanowi ona podstawę inteligencji emocjonalnej. Zamiast mówić jedynie „Czuję się źle”, celem jest umiejętność powiedzenia na przykład „Czuję rozczarowanie” albo „Czuję zazdrość”.

Poznajmy Podstawowe Emocje

Złość - Pomaga nam chronić własne granice.

Smutek - Pomaga przystosować się do strat i odzyskać energię.

Strach - Utrzymuje naszą czujność wobec zagrożenia.

Radość/Przyjemność - Pomaga odczuwać satysfakcję i przyjemność z życia.

Miłość - Wspiera tworzenie bezpiecznych więzi.

Zaskoczenie - Kieruje uwagę na nowe sytuacje.

Wstręt - Pomaga trzymać się z dala od szkodliwych czynników.

Wstyd - Dostarcza informacji o funkcjonowaniu społecznym i granicach osobistych.

Pięć Kluczowych Umiejętności Inteligencji Emocjonalnej

Metoda RULER, opracowana przez Yale Center for Emotional Intelligence, przedstawia pięcioelementowe ramy rozwijania umiejętności emocjonalnych.

01 Rozpoznawanie - Umiejętność odczytywania i rozpoznawania emocji u siebie i innych na podstawie miki, mowy ciała i innych sygnałów.

02 Rozumienie - Umiejętność rozumienia, skąd bierze się emocja, jakie są jej przyczyny i jakie może mieć konsekwencje.

03 Nazywanie - Wychodzenie poza ogólne słowa, takie jak „zły” czy „źle”, i precyzyjniejsze nazywanie uczuć przy użyciu bogatszego słownictwa emocjonalnego, np. „sfrustrowany”, „porytowany” lub „wściekły”.

04 Wyrażanie - Uczenie się wyrażania uczuć bez krzywdzenia innych. Podstawowa zasada brzmi: „Wszystkie emocje można odczuwać, ale nie każde zachowanie jest dozwolone.”

05 Regulacja - Rozwijanie umiejętności zatrzymania się i zastanowienia przed działaniem pod wpływem emocji. U małych dzieci uspokojenie może polegać na głębokim „oddychaniu brzuchem”, przejściu do spokojnego miejsca lub otrzymaniu wspierającego uścisku. Z wiekiem dzieci stopniowo rozwijają bardziej samodzielne strategie motywowania się i rozwiązywania problemów.

Praktyczne Narzędzie: Miernik Emocji

Mood Meter to narzędzie wizualne, które pomaga dzieciom nazywać emocje. Porządkuje stany emo-

cjonalne w czterech strefach kolorystycznych na podstawie dwóch osi: energii (wysokiej/niskiej) i przyjemności (przyjemne/nieprzyjemne).

Strefa Żółta (wysoka energia, przyjemne) - szczęście, podekscytowanie, optymizm i entuzjazm.

Strefa Zielona (niska energia, przyjemne) - spokój, wyciszenie, odprężenie i równowaga.

Strefa Niebieska (niska energia, nieprzyjemne) - smutek, rozczarowanie, beznadzieja lub zmęczenie.

Strefa Czerwona (wysoka energia, nieprzyjemne) - złość, lęk, strach lub przerażenie.

Rola Opiekuna: Pozwolenie na Odczuwanie

Dzieci uczą się radzić sobie z intensywnymi emocjami, obserwując dorosłych wokół siebie. Rolą opiekuna nie jest bycie krytykiem, lecz „coachem emocjonalnym”. Wybuchy emocjonalne można traktować nie tylko jako zachowania wymagające opanowania, ale także jako okazję do nawiązania więzi z dzieckiem i pomocy w nazwaniu tego, co czuje.

Szczegółowe Aktywności do Wykonania w Domu

Rutyna „Miernik Emocji na Lodówce”

Jak wykonać: Umieście na lodówce Miernik Emocji ze strefami Żółtą, Zieloną, Niebieską i Czerwoną. Codziennie sprawdzajcie wspólnie: „W którym kolorze Miernika Emocji jesteś teraz?” Po wybraniu koloru pomóżcie dziecku znaleźć bardziej precyzyjną emocję w danej strefie, np. „Jestem w czerwonej strefie, bo czuję rozczarowanie”.

Cel: Rozwijanie świadomości emocjonalnej i umiejętności Nazywania z metody RULER przez przedstawianie świata wewnętrznego dziecka za pomocą kolorów zamiast ograniczania się do stwierdzenia „Czuję się źle”.

Zabawa „Jestem Ziemniakiem”

Jak wykonać: Poproście dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest ziemniakiem. Podawajcie instrukcje: „Teraz jesteś na targu i wkładają cię do torby. Teraz jesteś w kuchni i jesteś obierany” - zachęćcie do przesadnej mimiki - „a teraz trafiasz do gorącego oleju”.

Cel: Zwiększanie samoświadomości przez zachęcanie dziecka do przedstawiania mimiką takich stanów jak podekscytowanie, ból, zaskoczenie czy strach w różnych sytuacjach.

2. Zarządzanie Emocjami i Sytuacjami Kryzysowymi



Co Oznacza Zarządzanie Emocjami?

Zarządzanie emocjami nie oznacza tłumienia ani ignorowania uczuć; oznacza kierowanie nimi bez stawiania się ich zakładnikiem. Zamiast być „termometrem”, który natychmiast nagrzewa się lub ochładza zależnie od otoczenia, warto dążyć do bycia „termostatem”, który reguluje własną temperaturę wewnętrzną. Dla dziecka nauczenie się powiedzenia „Jestem teraz bardzo zły” zamiast rzucenia zabawką może być ważnym krokiem.

Czterostopniowa Metoda Uspokajania

W chwilach złości i kryzysu można zastosować cztery proste kroki.

01 Głęboki oddech - W chwili złości mózg uruchamia sygnał alarmowy, a logiczne myślenie staje się wyraźnie trudniejsze. Głębokie oddychanie pomaga organizmowi wyjść z trybu alarmowego i się uspokoić.

02 Nazwanie emocji - Powiedzenie w myślach lub na głos „W tej chwili czuję duże rozczarowanie” może pomóc przenieść uwagę z reakcji emocjonalnej na rozwiązanie problemu.

03 Skup się na Chwili Obecnej - Skupcie uwagę na tym, co dzieje się teraz, zamiast dać się porwać lawinie myśli. Może to pomóc zmniejszyć siłę emocji.

04 Nie Wierz Negatywnym Myślom - Zauważajcie wyolbrzymione myśli, takie jak „Wszystko jest zrujnowane” albo „On nigdy mnie nie słucha”, i spróbujcie spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

Zasada 90 Sekund w Chwilach Kryzysu

Gdy uruchamia się złość lub strach, początkowa reakcja fizjologiczna bywa opisywana jako trwająca około 90 sekund. Jeśli w tym krótkim czasie nie podsycamy złości katastroficznymi myślami, takimi jak „On zawsze tak robi”, fala emocji narasta i opada. Uczenie dziecka - i siebie - „surfowania” na tej około 90-sekundowej fali może pomóc ograniczyć krzyk i eskalację.

Co Powinniśmy Robić jako Opiekunowie?

Małe dzieci nie potrafią samodzielnie się uspokoić; potrzebują spokoju dorosłego. W chwilach kryzysu warto pamiętać o dwóch zasadach:

Siła Pauzy - Gdy dziecko przeżywa wybuch emocji, zamiast reagować natychmiast, zatrzymajcie się na jeden oddech i zaczekajcie. Krótka pauza może ograniczyć impulsywne reakcje, których później można żałować.

Pozwól na Emocję, Wyznacz Granicę Zachowaniu - Stosujcie zasadę: „Wszystkie emocje są normalne, ale nie każde zachowanie jest dozwolone.” Na przykład: „Rozumiem, że jesteś teraz bardzo zły, ale nie mogę pozwolić ci uderzyć brata lub siostry.”

Szczegółowe Aktywności do Wykonania w Domu

„Technika Żółwia”

Jak wykonać: Nauczcie dziecko zachowywać się jak żółw, gdy staje się bardzo rozgniewane. Cztery kroki to: zauważ uczucie i powiedz „Stop”; wyobraź sobie, że chowasz się do skorupy żółwia i skrzyżuj ręce; uspokój się poprzez głębokie oddychanie; po uspokojeniu wyjdź ze skorupy i spróbuj rozwiązać problem.

„Kącik Wyciszenia”

Umieśćcie w jednym z kątów domu miękkie poduszki, piłeczki antystresowe i karty emocji. Nie powinien to być kącik kary. Ma być miejscem przerwy, do którego dziecko może pójść z własnej woli, gdy jest bardzo złe, chce płakać lub potrzebuje czasu na wyciszenie.

3. Rozumienie Innych - „Empatia”



Czym jest Empatia?

W życiu wszyscy najbardziej pragniemy być „dostrzeżeni, wysłuchani i zrozumiani”. Empatia to coś więcej niż uprzejmość; oznacza próbę zrozumienia, co czuje druga osoba z jej perspektywy, bez utraty własnego poczucia siebie.

Empatia nie jest magiczną zdolnością; wiąże się z funkcjonowaniem mózgu. Uważa się, że tzw. „neurony lustrzane” mogą odgrywać rolę w rozumieniu emocji osoby, którą widzimy płaczącą lub cierpiącą. Empatia jest jak mięsień - wzmacnia się dzięki używaniu i ćwiczeniu.

Najważniejsza różnica między litością a empatią

Jest to jedna z najważniejszych różnic, których powinniśmy uczyć dzieci. Litość mówi: „Jest mi ciebie żal” i obserwuje z dystansu, natomiast empatia mówi: „Rozumiem cię; czuję ten ból razem z tobą” i zbliża się, aby zbudować więź.

Trzystopniowa Formuła Rozumienia Dziecka

Słuchaj, aby Zrozumieć, a nie Odpowiedzieć - Nie oceniajcie i nie przerywajcie; poświęćcie dziecku pełną uwagę i bądźcie naprawdę obecni.

Powiedz, co Zauważasz - Odbijcie uczucie jak w lustrze, na przykład: „Wygląda na to, że ta sytuacja bardzo cię przytłoczyła i rozczarowała.”

Uznaj Emocję - Powiedzcie na przykład: „To rozumiałe, że tak się czujesz.” Uznanie emocji nie oznacza akceptowania każdego zachowania; oznacza uznanie emocjonalnego doświadczenia dziecka.

Proste Zabawy do Wykonania w Domu

Zabawa „Wejdź w Moje Buty”

Każdy członek rodziny zapisuje na małej kartce zabawne, smutne lub trudne wydarzenie ze swojego życia i wkłada je do torby. Następnie każda osoba losuje kartkę i opowiada lub odgrywa wydarzenie tak, jakby sama go doświadczyła, używając pierwszej osoby („Ja...”). Celem jest ćwiczenie przyjmowania perspektywy drugiej osoby.

„Nawyk Życzliwości”

Empatia to nie tylko odczuwanie, ale również działanie. Zachęcajcie dziecko do przygotowania kartki z życzeniami zdrowia dla chorego krewnego lub przyjaciela, wystawienia wody dla bezdomnych zwierząt albo pomocy rodzeństwu czy innej osobie w domu. Aktywność kieruje uwagę poza własne potrzeby i pomaga dostrzegać potrzeby innych.

4. Umiejętności Społeczne i Rozwiązywanie Konfliktów



Czym Są Umiejętności Społeczne i Komunikacja?

Umiejętności społeczne to sposoby, w jakie osoba rozumiejąca własne emocje i potrafiąca empatyzować z innymi wykorzystuje te zdolności w relacjach. Umiejętności te pomagają dobrze funkcjonować z innymi, współpracować i rozwiązywać nieporozumienia bez przekształcania ich w kłótnie.

Podstawowym elementem jest bycie dobrym słuchaczem: słuchanie bez przerywania, unikanie ciągłego sprowadzania rozmowy do siebie oraz powstrzymywanie się od oceniania. Pomaga to lepiej rozumieć uczucia innych i skuteczniej się komunikować.

Strategie Rozwiązywania Konfliktów

Dzieci i dorośli często doświadczają konfliktów. Poradnik przedstawia pięć strategii, których można uczyć dzieci za pomocą symboli zwierząt:

Strategia Żółwia (Wycofanie) - Milczy, aby uniknąć sporu, i może rezygnować z obrony uzasadnionych praw tylko po to, by nie dopuścić do napięcia.

Strategia Pluszowego Misia (Ustępowanie) - Pomija własne potrzeby, aby wyglądać na zgodnego i życzliwego, oraz stale daje pierwszeństwo życzeniom drugiej strony, żeby nikogo nie urazić.

Strategia Rekina (Wymuszanie) - Koncentruje się wyłącznie na własnych celach, wywiera presję i próbuje „wygrać”, nie zwracając wystarczającej uwagi na uczucia drugiej osoby.

Strategia Lisa (Kompromis) - Szuka wzajemnych ustępstw, tak aby każda strona z czegoś zrezygnowała i obie spotkały się pośrodku, np. „Ja pobawię się chwilę, a potem ty.”

Strategia Sowy (Współpraca) - Szuka źródła problemu i konstruktywnego, sprawiedliwego rozwiązania, które stara się uwzględnić potrzeby wszystkich osób.

Rola Opiekuna: Prowadzenie ku Rozwiązaniom

Kiedy dziecko ma problem, zamiast rozwiązywać go za nie lub występować w roli sędziego decydującego, kto ma rację, zapytajcie, z jakiej strategii zwierzęcej korzysta, i poprowadźcie je ku bardziej konstruktywnemu rozwiązaniu. Celem jest pomoc dzieciom w korzystaniu z odpowiednich strategii Lisa lub Sowy zamiast automatycznego sięgania po reakcję Żółwia lub Rekina.

Proste Zabawy do Wykonania w Domu

„Wymyśl Rozwiązanie i Zastosuj Je!”

Jak wykonać: Wybierzcie codzienny problem, np. uszkodzenie rzeczy jednego dziecka przez rodzeństwo albo spór o wspólną zabawkę. W zabawie w role poproście dziecko, aby najpierw zareagowało jak Rekin, wymuszając, a następnie jak Lis, szukając kompromisu. Cel: Porównanie konsekwencji różnych strategii i doświadczenie, w jaki sposób bardziej konstruktywne rozwiązanie może lepiej służyć obu stronom.

„Darcie Papieru”

Jak wykonać: Dajcie każdemu członkowi rodziny kartkę A4 i poproście o zamknięcie oczu. Nie wolno zadawać pytań ani otwierać oczu. Podawajcie instrukcje: „Złóż kartkę na pół. Oderwij lewy górny róg. Złóż kartkę ponownie na pół. Oderwij lewy dolny róg.” Po otwarciu oczu okaże się, że kartki mają różne kształty. Cel: Pokazanie poprzez doświadczenie, jak jednostronne słuchanie bez pytań, interakcji i informacji zwrotnej może prowadzić do różnych interpretacji i zakłóceń komunikacji.

5. Umiejętności Asertywne: Wyrażanie Siebie i Obrona Swoich Praw



Czym jest Asertywność?

Według modelu kompetencji osobistych powiązanego z pracami Reuvena Bar-Ona nad inteligencją emocjonalną asertywność oznacza zdolność do otwartego wyrażania swoich umiejętności, przekonań i opinii oraz do konstruktywnej, pozbawionej przemocy obrony uzasadnionych praw. Obejmuje także wyznaczanie własnych granic przy jednoczesnym poszanowaniu granic i praw innych osób.

Style Komunikacji: Pasywny, Agresywny, Pasywno-Agresywny i Asertywny

Aby pomóc dzieciom uczyć się obrony własnych praw, przedstawiamy cztery style komunikacji:

Komunikacja Pasywna (Wycofana) - Unika konfliktu, ma trudność z wyrażaniem potrzeb i może mówić „tak”, choć chce powiedzieć „nie”. Ukryte przekonanie brzmi: „Moje potrzeby nie są ważne.”

Komunikacja Agresywna - Dominuje rozmowę, przerywa, krytykuje i próbuje kontrolować sytuację. Ukryte przekonanie brzmi: „Tylko moje potrzeby się liczą.”

Komunikacja Pasywno-Agresywna - Na powierzchni wydaje się zgodna, ale wyraża złość pośrednio poprzez sarkazm, działania za plecami lub karamie ciszą. Główne przekonanie brzmi: „Nie powiem tego wprost, ale sprawię, że to poczujesz.”

Komunikacja Asertywna - Jest szczera, bezpośrednia i pełna szacunku. Osoba jasno określa swoje granice, a jednocześnie z empatią słucha drugiej strony. Zdrowe przekonanie brzmi: „Moje potrzeby są ważne i twoje również.”

Skuteczne Narzędzie: Komunikaty „Ja”

W centrum komunikacji asertywnej znajdują się komunikaty „Ja”. Oskarżycielskie wypowiedzi, takie jak „Nigdy mnie nie słuchasz!” albo „Jesteś taki samolubny!”, mogą natychmiast wywołać postawę obronną. Komunikat „Ja” pozwala wziąć odpowiedzialność za własne uczucia i potrzeby bez obwiniania drugiej osoby. Na przykład: „Czuję, że nie jestem słuchany, kiedy nie poświęcasz mi pełnej uwagi” zamiast „Ty zawsze...”.

Wyznaczanie Granic i Umiejętność Mówienia „Nie”

Wiele osób ma trudność z powiedzeniem „nie” z obawy przed odrzuceniem lub rozczarowaniem innych. Uczenie dziecka, jak powiedzieć „nie” w odpowiedniej sytuacji, wspiera dobrostan i zdrowe relacje. Powiedzenie „nie” nie musi być niegrzeczne ani egoistyczne; może być sposobem szanowania własnych granic, czasu i wartości. Asertywna umiejętność powiedzenia „nie” jest jednym z najważniejszych narzędzi chroniących dziecko przed presją rówieśniczą.

Proste Zabawy do Wykonania w Domu

Odgrywanie Ról: Pasywnie, Agresywnie i Asertywnie

Jak wykonać: Wybierzcie codzienną sytuację, np. kolegę, który stale chce przepisywać pracę domową.

Poproście dziecko, by odpowiedziało najpierw pasywnie, potem agresywnie, a na końcu asertywnie, np.: „Mogę ci pomóc w tym, czego nie rozumiesz, ale nie mogę pozwolić ci przepisywać mojej pracy.”
Cel: Porównanie konsekwencji różnych stylów komunikacji i doświadczenie asertywności jako konstruktywnego, wolnego od przemocy sposobu reagowania.

Zamień Komunikat „Ty” na Komunikat „Ja”

Jak wykonać: Podajcie dziecku oskarżycielskie zdanie, np. „Zawsze zabierasz moje zabawki bez pozwolenia!”, i poproście o przekształcenie go w komunikat „Ja”, np. „Bardzo się denerwuję, kiedy moje zabawki są zabierane bez pozwolenia, i chcę, żeby moje rzeczy były szanowane.” Cel: Ćwiczenie jasnego wyrażania siebie poprzez branie odpowiedzialności za własne uczucia zamiast obwiniania drugiej osoby.

6. Komunikacja Emocjonalna Dziecka i Opiekuna na Różnych Etapach Rozwoju



Jak Potrzeby Emocjonalne Zmieniają się z Wiekami?

Umiejętności emocjonalne rozwijają się z czasem wraz z ogólnym rozwojem dziecka. Zrozumienie etapu rozwoju pomaga opiekunom ustalać bardziej realistyczne oczekiwania. Napad złości u dwulatka oraz piętnastoletni nastolatek trzaskający drzwiami mogą odzwierciedlać bardzo różne potrzeby rozwojowe, psychologiczne i sytuacyjne.

01 Niemowlęstwo i Wczesne Dzieciństwo (0-3 Lata): „Współregulacja”

Co się dzieje? W tym okresie kora przedczołowa, związana z myśleniem i planowaniem, nadal dojrzewa. Dzieci przeżywają przede wszystkim podstawowe emocje - radość, smutek, strach lub złość - bardzo intensywnie, a ich zdolność do samodzielnego uspokajania się jest jeszcze dość ograniczona.

Rola opiekuna: Dorosły zapewnia współregulację. W czasie kryzysu długie logiczne wyjaśnienia mogą być nieskuteczne. Poradnik zaleca spokojną obecność fizyczną, łagodny ton głosu, bezpieczną więź oraz pomoc w nazwaniu emocji, np.: „Jesteś bardzo zły, bo nie mogliśmy kupić tej zabawki. Rozumiem cię i jestem tutaj.”

02 Wiek Przedszkolny i Szkolny (4-10 Lat): „Coaching Emocjonalny i Wsparcie”

Co się dzieje? Wraz z rozwojem języka dzieci coraz częściej wyrażają emocje słowami, rozumieją emocje innych i rozwijają relacje społeczne. Kontrola impulsów nadal się rozwija.

Rola opiekuna: Stosujcie coaching emocjonalny, łącząc jasne granice zachowania z akceptacją uczuć. Zamiast rozwiązywać każdy problem za dziecko, pomagajcie mu znaleźć własne rozwiązania.

03 Adolescencja (11+): „Obserwator, Osoba Wspierająca i Strażnik Granic”

Co się dzieje? Adolescencja to okres przebudowy mózgu, w którym emocje są często przeżywane bardzo intensywnie (bywa określany jako czas „burzy i naporu”), a potrzeba autonomii staje się szczególnie silna. Relacje z rówieśnikami zwykle zyskują na znaczeniu i czasami mogą wysuwać się przed relacje rodzinne. Nastolatek testuje granice, poszukując własnej tożsamości, i może wchodzić w konflikt z opiekunem.

Rola opiekuna: Częstym błędem jest odbieranie reakcji nastolatka osobiście i wchodzenie z nim w walkę o władzę. Poradnik zaleca przejście z roli „zarządzającego” do bardziej doradczej: słuchaj bez oceniania, przed udzieleniem rady zapytaj „Czy chcesz poznać moją opinię?” i łącz zasady z konsekwentną troską i akceptacją.

Aktywności Domowe dla Różnych Grup Wiekowych

„Podróż Wyobraźni z Ćwiczeniami Oddechowymi” - Szczególnie 4-10 Lat

Jak wykonać: Gdy dziecko jest zestresowane lub niespokojne, pomóżcie mu wygodnie usiąść i zaproście do zamknięcia oczu, jeśli chce. Poproście o wdech nosem podczas liczenia do czterech i powolny wydech. Następnie poprowadźcie wyobrażenie, np.: „Wyobraź sobie, że siedzisz pod bujnym zielonym drzewem. Wokół są kwiaty w wielu kolorach. Czujesz spokój. Wdychasz zapach kwiatów... Słyszysz

śpiew ptaków i czujesz się bezpiecznie." Cel: Wykorzystanie wolnego oddychania i wyobraźni do ograniczania fizycznych oznak stresu i wspierania wyciszenia.

„List do Doradcy!" - Wiek Szkolny i Przednastoletni

Jak wykonać: Postawcie w domu „skrzynkę problemów" lub skrzynkę na listy. Dziecko, a w razie potrzeby także dorosły, może opisać problem, źródło stresu lub błąd, o którym trudno mówić twarzą w twarz, i wrzucić kartkę do skrzynki - anonimowo lub pod pseudonimem. Po przeczytaniu listu odpowiedź pisemnie bez oceniania, w życzliwym i wspierającym tonie. Cel: Stworzenie bezpieczniejszego kanału pisemnego dla tematów wstydlivych lub trudnych do omówienia bezpośrednio.

„Postaw się na Miejscu Rodziców!" - Adolescencja

Jak wykonać: Wybierzcie temat, który często powoduje spory, np. godzinę powrotu do domu, czas przed ekranem lub obowiązki, i zamieńcie się rolami. Nastolatek wciela się w „rodzica/opiekuna" i wyjaśnia powód zasady oraz związane z nią uczucia; dorosły odgrywa „nastolatka" i przedstawia jego zastrzeżenia. Cel: Ćwiczenie empatii poznawczej i pomoc obu stronom w dostrzeżeniu trosk i odpowiedzialności stojących za stanowiskiem drugiej osoby.

7. Coaching Emocjonalny: Radzenie Sobie z Agresją i Impulsywnością



Złość Jest Naturalna, ale Agresja Jest Niedopuszczalna

Wybuchy złości i agresja są trudne dla wielu opiekunów. Poradnik rozróżnia złość - emocję, której może doświadczać każdy - od agresji, czyli zachowania wyrządzającego krzywdę ludziom lub niszczącego przedmioty. Zadaniem opiekuna nie jest zapobieganie złości, lecz pomaganie dziecku rozwijać kontrolę impulsów, samoregulację i regulację emocji, aby zmniejszyć ryzyko, że złość przejdzie w bicie, gryzienie lub rzucanie przedmiotami.

Style Wychowawcze i Ich Wpływ na Rozwój Emocjonalny

W sytuacjach emocjonalnych opisano trzy ogólne style reagowania:

Rodzic/Opiekun Bagatelizujący Emocje - Uznaje emocje dziecka, zwłaszcza nieprzyjemne, za nieważne lub chwilowe i może szybko próbować je odwrócić słowami typu „Nie ma o co płakać”. Może to sprawić, że dziecko zacznie uznawać swoje uczucia za niewłaściwe i je tłumić.

Rodzic/Opiekun Permisywny - Akceptuje emocje dziecka i okazuje empatię, ale nie wyznacza granic zachowania ani nie pomaga w rozwiązywaniu problemów; na przykład może nie reagować, gdy dziecko podczas wybuchu złości bije lub krzyczy. Dzieci wychowywane w takim stylu mogą mieć większą trudność z nauczeniem się kontroli impulsów.

Rodzic/Opiekun stosujący coaching emocji - Traktuje kryzysy emocjonalne jako okazje do budowania więzi i uczenia umiejętności, jednocześnie utrzymując granice zachowania. Podejście to dąży do zdrowej równowagi między empatią a stawianiem granic.

Pięciostopniowa formuła coachingu emocji dr Johna Gottmana

Podejście Johna Gottmana do coachingu emocji obejmuje pięć kroków, które można stosować w sytuacjach kryzysowych:

01 Bądź Świadomy - Zauważaj emocję dziecka i własne emocje, nawet gdy ich natężenie jest jeszcze niewielkie.

02 Potraktuj jako Okazję - Traktuj wybuch złości lub smutku jako okazję do zbliżenia się, nawiązania więzi i nauczania umiejętności, zamiast jedynie odsuwać dziecko.

03 Słuchaj z Empatią i Uznaj Emocję - Pokaż, że rozumiesz doświadczenie dziecka, np.: „Widzę, że jesteś teraz bardzo rozczarowany.” Uznanie emocji nie oznacza zgody na krzywdzące zachowanie; oznacza akceptację emocjonalnego doświadczenia.

04 Pomóż Nazwać Emocję - Pomóż dziecku znaleźć bardziej precyzyjną nazwę tego, co czuje, np.: „Wygląda na to, że poczułeś się wykluczony.”

05 Wyznacz Granice i Rozwiąż Problem - Wyznacz jasną granicę zachowania i zaproponuj alternatywy, np.: „Możesz czuć złość, ale nie mogę pozwolić ci bić. Możemy rozładować energię w bezpieczny sposób,

a potem zastanowimy się, jak rozwiązać problem."

„Tryby” Mózgu w Sytuacji Kryzysowej

„Tryb” mózgu dziecka podczas kryzysu można rozpoznać w następujący sposób:

Tryb Przetrwania (Bicie/Niszczenie) - Jeśli dziecko bije lub rzuca przedmiotami, jego mózg działa w stanie alarmowym, a logiczne myślenie staje się bardzo trudne.

Tryb Emocjonalny (Krzyk/Płacz) - Jeśli dziecko krzyczy lub wrzeszczy, znajduje się pod silnym wpływem emocji.

Gdy dziecko znajduje się w tych dwóch trybach, jego zdolność do słuchania i rozwiązywania problemów jest znacznie ograniczona. Aby mogło wrócić do logicznego myślenia, najpierw musi poczuć się bezpiecznie. Reaguj spokojnie i z empatią, zamiast karać lub nasilać konflikt.

Aktywności Domowe dla Różnych Grup Wiekowych

Zabawa w Dmuchanie Waty

Jak wykonać: Połóżcie się naprzeciw siebie i umieśćcie między sobą małą kulkę waty. Zasada brzmi: watę wolno dmuchnąć dopiero po wydaniu przez dorosłego komendy „Dmuchaj”. Cel: Ćwiczenie w zabawie czekania na swoją kolej, słuchania sygnału i hamowania natychmiastowego impulsu.

Zabawa Emocjami z Pacynkami

Jak wykonać: Użyjcie dwóch pacynek lub pluszowych zabawek, aby odegrać znany domowy konflikt, np. trudność dwojga dzieci z podzieleniem się zabawką. Pozwólcie dziecku wyrazić intensywne uczucia poprzez pacynkę z bezpieczniejszego dystansu, a następnie wspólnie sprawdźcie, jak pacynki mogą dojść do porozumienia poprzez „rozmowę” zamiast bicia. Cel: Wspieranie wyrażania emocji i rozwiązywania problemów poprzez zabawę.