

#współpracareklamowa  
#materiałsponsorowany

APTEO<sup>®</sup>



# Jak wspierać dziecko

w wyzwaniach  
codziennosci?



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeutka CBT  
(poznawczo-behawioralna)



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeuta CBT  
(poznawczo-behawioralna)

## Słowa, które dodają mocy, czyli o komunikacji, która buduje zasoby.

### Kacper, 18 lat\*

Zgłasza się na terapię z poczuciem nieważności. Trudno mu uwierzyć w wartość swoich projektów i pomysłów. Chciałby iść na studia artystyczne, jednak czuje presję, aby wybrać studia prawnicze, jak jego ojciec i dziadek.

**W dzieciństwie słyszał:** „Czwórka, a co dostał Krzysiu?!”, „Tylko żebyś nie myślał, że z tych rysunków to da się jakąś przyszłość zbudować!”, „Prawnik to jest szanowany zawód, popatrz na ojca. To dzięki niemu mamy wszystko czego dusza zapragnie.”, „Naprawdę przestań przejmować się głupotami, znajdziesz inną dziewczynę!”

### Maja, 16 lat\*

Od 2 lat zмага się z depresją i skrajnym poczuciem winy. Jej nastrój jest zdominowany przez smutek i przygnębienie. Widzi przyszłość w ciemnych barwach. Zrezygnowała z ulubionych aktywności.

**Od dziecka słyszy:** „Nie idź w TO (depresję).”, „Ale, że TO Cię tak zdenerwowało? Serio?!”, „Nie przejmuj się tym, zostaw to, nie myśl o tym.”, „To jest irracjonalne, bez sensu.”, „To na pewno przez pogodę.”

### Matylda, 23 lat\*

Skrupulatna, sumienna i ułożona. Nagradzana w wielu obszarach. Odczuwa dużo lęku i zмага się z perfekcjonizmem. Brakuje jej czasu na odpoczynek i nie pamięta, kiedy ostatni raz zrobiła coś, po prostu, dla przyjemności.

**Z dzieciństwa zapamiętała:** presja ze strony mamy na porządek w pokoju, ciągła uwaga skupiona wokół szkoły, nauki i zdobywania nowych kompetencji, nacisk na rozwój konkretnych zainteresowań, brak aprobaty dla jej zainteresowań.

\*Przedstawione problemy bohaterów nie są wynikiem wyłącznie stylu komunikacji, którego doświadczyli oni od swoich bliskich. Styl komunikacji, obfitujący w unieważnienia, mógł być jednym z czynników, który przyczynił się do rozwinięcia ich trudności.

Komunikacja z dzieckiem zaczyna się od chwili jego narodzin. Jest pierwszym „Dzień dobry!” doprawionym uśmiechem lub łzą wzruszenia. Każdym „Och, wspaniale!” wypowiedzianym w momencie osiągnięcia kolejnego zadania rozwojowego, a także „Dlaczego nie umiesz się uspokoić?!” wybrzmiewającym w momencie skrajnej frustracji i zmęczenia. Jest reakcją na niepowodzenie dziecka. Odpowiedzią na pierwszy zawód miłosny. Każdym grymasem dezaprobaty dla autonomicznych decyzji dziecka. Dyskretną niezgodą na plan dziecka, gdy ten różni się od rodzicielskiej wizji.

**Komunikacja odbywa się w przestrzeni relacji.** Jest czymś więcej niż słowami, których używamy do wyrażenia swoich myśli.

**Komunikacja zaczyna się w postawie, którą przyjmujemy względem uczuć, potrzeb, a w końcu także myśli i wyborów naszego dziecka.**

Wszystkie słowa, które kierujemy do dziecka, mają początek w naszych własnych historiach i jednocześnie stają się prototypem dialogu wewnętrznego, który opracuje dziecko i zabierze w swoją dorosłość. **Komunikacja jest ogromną odpowiedzialnością.** Jak budować dialog, który daje początek sprawczości, autonomii i pewności siebie?



**Krok 1: Pamiętaj o akceptacji, czyli sprawdzaj, czy komunikujesz to co chcesz zasiewać**

Postawa akceptacji wiąże się z fundamentalnym przekonaniem, że człowiek jest wartościowy dokładnie taki, jaki jest. Niezależnie od światopoglądu, statusu materialnego, orientacji czy koloru skóry posiada podstawowe potrzeby: zarówno te fizjologiczne (sen, odpoczynek, jedzenie), jak i emocjonalne (bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i uznania). Abraham H. Maslow, który przedstawił tę koncepcję ujął powyższe potrzeby w formie piramidy, zaznaczając, że zaspokojenie potrzeb z wyższego poziomu jest możliwe, tylko wtedy, kiedy niższe poziomy są osiągnięte. Zwieńczeniem jego piramidy jest potrzeba samorealizacji, co możemy rozumieć jako manifestację przekonania, że człowiek jest zdolny do rozwijania swojego potencjału, kiedy pozostałe potrzeby zostały zaopiekowane.

**A zatem dziecko potrzebuje bezwarunkowej akceptacji swoich opiekunów, aby wzrastać i realizować swój potencjał.**

Co to oznacza w praktyce? Wyobraźmy sobie ośmioletnią dziewczynkę, która mama chwali za bycie „grzeczną”, „posłuszną” i „uporządkowaną”. Podkreśla jak bardzo jest zadowolona, kiedy córka posprząta pokój, przygotowuje się do szkoły z wyprzedzeniem, czy otrzyma piątkę lub szóstkę, wygra jakiś konkurs. Wszystkie te wydarzenia mama opatruje uwagą i pochwałą. Ta sama mama zabiera jednak swoją uwagę, kiedy coś toczy się w niezgodzie z jej oczekiwaniami. Nie krzyczy za przyniesienie słabszej oceny, nie komentuje w żaden sposób faktu, który jej się nie podoba, po prostu wycofuje swoją uwagę i wsparcie. Uwaga mamy wraca, kiedy dziewczynka zachowuje się w zgodzie z jej oczekiwaniami. Wtedy pojawiają się pochwały, nagrody, wzmocnienia. W ten sposób dziewczynka uczy się, że „Aby być docenionym, trzeba spełniać oczekiwania.”

Ta historia to przykład warunkowej akceptacji, której mama udziela córce. Swoją postawą wyraźnie komunikuje, że liczą się jedynie jej oczekiwania i pomysły na to, jaka ma być jej córka.

Takie nastawienie odbiera sprawczość i zdolność do autonomicznego podejmowania decyzji, a także rozwija zależność samooceny od osiągnięć. **Bezwarunkowa akceptacja to zbiór słów i zachowań, którymi komunikujemy ważnym dla nas osobom, że widzimy je niezależnie od tego w jakim stopniu spełniają nasze oczekiwania. Podejmujemy wysiłek, aby zobaczyć drugą osobę z jej emocjami i nie idziemy drogą na skróty – dawania rozwiązań i rad.**

**Czas na refleksję!**

Zastanów się: Czego oczekujesz od swojego dziecka? Co chciałbyś, żeby robiło? Jaką masz wizję jego przyszłości? Zapisz swoje refleksje.

1

A teraz zastanów się CO ROBISZ lub MÓWISZ, kiedy Twoje dziecko przejawia zachowania niezgodne z Twoimi wyobrażeniami.

2

Czy komunikaty, które wysyłasz są przejawem warunkowej czy bezwarunkowej akceptacji?

3

Jakie trzy rzeczy zmienisz w swojej postawie, aby przybliżyć się do bycia bardziej akceptującym rodzicem?



## **Krok 2: Ćwicz się w empatycznym słuchaniu**

Aby komunikować się w odpowiedzialny sposób, w pierwszej kolejności należy... nauczyć się słuchać! Empatia to umiejętność, na którą składa się zdolność zauważenia emocji przeżywanych przez rozmówcę oraz zrozumienia z jakiego powodu dokładnie te uczucia pojawiły się w tym kontekście u danej osoby. Empatyczne słuchanie to przyjęcie postawy zaciekawienia i otwartości, w odpowiedzi na wątki, które wnoszą do rozmowy dziecko.

### **Czas na praktykę!**

Podaj przynajmniej 3 różne możliwe znaczenia komunikatu (Co może myśleć osoba, która tak mówi?), który znajdziesz poniżej.

„Chciałbym być odważny.”

„Lubię spędzać czas w domu.”

„Chodzenie na koncerty nie jest dla mnie.”

.....

### **Jeszcze kilka okazji do ćwiczenia empatii...**

1

Następnym razem, kiedy ktoś zajędzie Ci drogę, spróbuj pomyśleć z jakiego powodu mógł podjąć takie ryzykowne zachowanie.

2

Pomyśl o osobie, która ma skrajnie odmienne poglądy od Twoich i spróbuj zrozumieć jej tok myślenia.

3

Kiedy kolejnym razem w sklepie, ktoś krzyknie na Ciebie „Ja tu stałem pierwszy!” spróbuj nie wdawać się w kłótnie, a zastanów się jakie doświadczenia mogły doprowadzić do impulsywnej reakcji tego człowieka.

## **Krok 3: Odzwierciedlaj uczucia i myśli**

Odzwierciedlenia to jedno z ważniejszych narzędzi w skrzynce rodzica, który pragnie budować odpowiedzialną komunikację ze swoim dzieckiem. Swój początek mają one w empatycznym słuchaniu, gdyż aby prawidłowo odzwierciedlić, trzeba w pierwszej kolejności usłyszeć słowa



wypowiedziane przez rozmówcę. Najczęściej są to zdania twierdzące, które pomagają dziecku usłyszeć to, co przed chwilą samo powiedziało. Wyrażają akceptację dla stanowiska dziecka, prowadzą do objaśnienia ze strony mówiącego i głębszej eksploracji tematu. Kiedy odzwierciedlamy, dajemy naszemu dziecku do zrozumienia, że zastanawiamy się nad tym, co zostało przez nie powiedziane, otwieramy się na wspólną eksplorację tematu i jesteśmy blisko. Odzwierciedlać możemy zarówno słowa, jak i emocje zawarte w komunikatach dziecka.

### **Na dobry początek kilka... „magicznych początków”!**

Użyj tych sformułowań, kiedy kolejnym razem Twoje dziecko przyjdzie do Ciebie z jakąś emocjonującą wiadomością:

- Słyszę, że...
- Z Twoich słów wynika, że...
- Kiedy mówisz, czuję że...  
(do odzwierciedlenia emocji)
- Czujesz, więc...
- Zastanawiasz się...
- Z jednej strony..... i jednocześnie/z drugiej strony  
(świetnie sprawdzi się, kiedy zauważysz dylemat w słowach dziecka!)

Kiedy decydujemy się wprowadzić odzwierciedlenia do swojego stylu komunikacji z dzieckiem, czeka na nas pułapka.

**Często mamy pokusę zadawania pytań, dawania rad czy wskazywania konkretnych rozwiązań. Wszystkie te strategie to droga na skróty, która zamiast budować komunikacyjne mosty prowadzi do ich zburzenia.**

Pamiętajmy, że odzwierciedlenia to zdania twierdzące, które mają dawać dziecku poczucie, że jako rodzic rozumiemy jego punkt widzenia. Na początek postarajmy się budować komunikację w ten sposób, aby 1 pytanie przypadało na 2 komunikaty odzwierciedlające. Kiedy już pocujemy się pewnie w odzwierciedlaniu słów i emocji dziecka, możemy podnieść poziom trudności i spróbować budować komunikację w proporcji 1 pytanie na 3 twierdzenia.

**Spójrz, jak może wyglądać dialog oparty o empatyczne słuchanie i odzwierciedlenia.**

**Dziecko:**

Matma jest totalnie bez sensu. Nigdy się tego nie nauczę. Moja głowa jest totalnie odporna na te wszystkie wzory!!

**Rodzik:**

Słyszę, że jesteś bardzo sfrustrowany nauką.

**Dziecko:**

Muszę poświęcać na to dużo czasu, a i tak niewiele udaje mi się zrozumieć. Za dwa dni mam kolejny sprawdzian i nic nie rozumiem.

**Rodzik:**

Z twoich słów wynika, że jednocześnie martwisz się kolejnym sprawdzianem. Widzę też, że jesteś zmęczony – siedzisz nad tymi zadaniami już od powrotu ze szkoły.

**Dziecko:**

Tak. Może powinienem zrobić sobie przerwę. Zadzwoń do Majki i pogadam z nią chwilę.

**Rodzik:**

Mam nadzieję, że gdy trochę odpoczniesz nauka pójdzie ci zdecydowanie łatwiej.

### **Czas na Ciebie!**

Spróbuj odzwierciedlić poniższe komunikaty.

1. Pukasz do pokoju dziecka. Wchodzisz i widzisz, że leży na łóżku i płacze. Jak reagujesz?
2. Dziecko od 2h snuje się po domu i nie robi nic konkretnego. Chodzi i powtarza, że się nudzi. Czujesz, że Cię to rozprasza i frustruje. Jak zareagujesz?
3. Dziecko przychodzi do salonu i mówi, że mu smutno. Jak reagujesz na taką informację?
4. Wracasz do domu po pracy. Dziecko siedzi przed telewizorem i ogląda kolejny odcinek bajki. Umówiliście się, że po powrocie do domu wyniesie śmieci, a te nadal stoją w przedpokoju. Jak zareagujesz?

### **Krok 4: Sięgaj po pochwały i dowartościowania**

Kolejnym narzędziem niezbędnym do budowania komunikacji, która buduje zasoby dziecka są dowartościowania i pochwały. To wszystkie komunikaty, które wyrażają uznanie dla drugiej osoby oraz jej mocnych stron. W swojej istocie mają one początek w postawie akceptacji oraz umiejętności empatycznego słuchania. Potrzebujemy dowartościowań i pochwał, aby wiedzieć, że jesteśmy ważni, doceniani, ludzie lubią przebywać w naszym towarzystwie. Dodatkowo, z tych wzmacniających komunikatów dowiadujemy się jakie zachowania są odbierane przez otoczenie jako pożądane i mamy szansę rozbudować je. Dobra pochwała ma także funkcję motywującą oraz stanowi budulec dla zdrowej samooceny.

Choć, w naszym społeczeństwie rośnie świadomość związana z faktem, że krytyka, obwinianie, wytykanie błędów i negatywnych zachowań powoduje jedynie zniżkę kondycji psychicznej, wciąż umiejętnością deficytową pozostaje dowartościowanie, które jest autentyczne i wyrasta z głębokiej wiary w to, co obserwujemy i w co wierzymy.

Jak wiele narzędzi prezentowanych w tym tekście, dowartościowanie i chwalenie, to także umiejętności, które rozpoczynają się od pracy nad sobą. Nasz umysł, za sprawą ewolucji został przystosowany do wyszukiwania zagrożeń. Konsekwencją takiej jego konstrukcji jest niemal automatyczne zwracanie uwagi na rzeczy niepożądane, złe,



niechciane. Prawdopodobnie dzięki tej umiejętności przetrwaliśmy jako gatunek ludzki i jednocześnie, niestety, upodobałiśmy sobie jako cywilizacyjne pułapki w myśleniu pomijanie pozytywów oraz selektywną uwagę. Oznacza to, że koncentrujemy się na negatywach i przestajemy dostrzegać rzeczy dobre. Ignorujemy pozytywne obserwacje, jakby stanowiły jedynie nic nieznaczący szum.

W rezultacie komunikujemy dzieciom uwagi, serwujemy krytykę, wskazujemy błędy i niedociągnięcia, zwracamy uwagę na zachowania niepożądane. Potrzebujemy zatem świadomie zatrzymać się i nauczyć umysł dostrzegania rzeczy, które wywołują wdzięczność, zachwyt, zadowolenie czy dumę. Potrzebujemy tego w równym stopniu dla siebie i dla naszych dzieci.

### **Wypróbuj!**

Zaproś umysł do świadomej gimnastyki! Wprowadź w swoim domu rytuał pozytywnego podsumowania dnia. Kiedy usypiasz dziecko, spędzasz z nim czas podczas zabawy 1:1 przekaż mu komunikat za co jesteś mu wdzięczny lub za co pragniesz mu podziękować. Jednocześnie zamodeluj, jak taki komunikat miałby wyglądać. Zapytaj z czego dzisiaj dziecko jest dumne, co dotyczy jego samego? (W ten sposób zamodelujesz umiejętność chwaleń samego siebie!). Pamiętaj, że kiedy rozpoczniesz tę praktykę możesz czuć się niezręcznie (umysł natychmiast rozpozna nienaturalność takiego stylu komunikowania), jednak to zupełnie normalne. Nie rezygnuj, gdyż takie uczucia są zupełnie naturalne w obliczu nauki nowej umiejętności.

.....

### **Jak zbudować dobre dowartościowanie?**

- Skup się na konkretnych zachowaniach, a nie na postawach, decyzjach czy celach,
- Unikaj słowa "Ja",
- Opisz zamiast oceniać,
- Akcentuj obszary wolne od problemów,
- Potraktuj dowartościowanie jako przypisanie dziecku cech godnych uwagi,
- Pielęgnuj światopogląd oparty na kompetencji, a nie deficytach.



### **Podsumowanie**

Komunikacja to ogromna odpowiedzialność. Słowa, które kierujemy do dziecka i nasze zachowania modelują sposób, w jaki dziecko będzie odnosiło się do swoich emocji, myśli i jakie wybierze sposoby radzenia sobie z nimi. W interakcji z naszym dzieckiem powstają zaczątki schematów emocjonalnych i poznawczych, a więc struktur, które w przyszłości będą odpowiedzialne za to jak myślimy o sobie, innych ludziach, świecie, a także swoich emocjach, przeżyciach czy doświadczeniach. Potrzebujemy więc nasze interakcje doprawić życzliwością, łagodnością i troską. Spróbujmy wyjść poza schemat, który zaoferowała nam ewolucja i spojrzeć na siebie i wydarzenia codzienności z życzliwością, akceptacją i zrozumieniem. Kiedy zrobimy to dla siebie, otworzy się przed nami zupełnie nowa perspektywa – komunikacja pełna czułości, łączności i obecności. A to największy krok w kierunku postawy akceptacji, która pozostaje fundamentem autentycznej i odpowiedzialnej komunikacji z naszymi dziećmi.



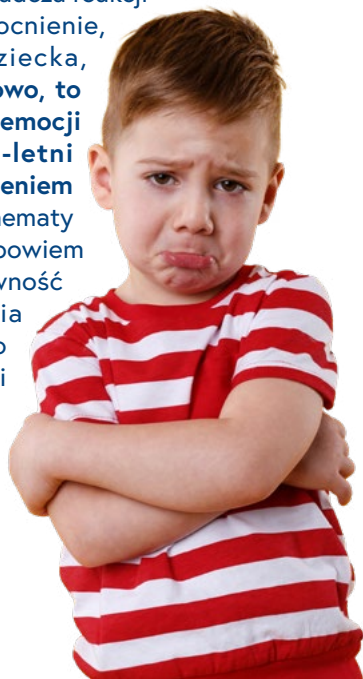
Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeuta CBT  
(poznawczo-behawioralna)

Jako rodzice bardzo często koncentrujemy się na zachowaniach swoich dzieci. Reakcje typu kopanie, gryzienie, płacz czy krzyczenie są łatwe do zauważenia. Zdecydowanie trudniej bywa nam, dorosłym, postawić się w perspektywie dziecka i zauważyć, co poczuło i co pomyślało, że zachowało się tak, a nie inaczej. W rezultacie nasze reakcje na trudne zachowania dziecka często zamieniają się groźby, kary czy bagatelizowanie doświadczeń dziecka. Niestety takie zachowanie dorosłych uczy dziecko dokładnej odwrotności tego, czego dla niego pragniemy. Spójrzmy na przykład:



Codzienne sytuacje, jak ta opisana powyżej, modelują powstawanie schematów emocjonalnych. **To indywidualne sposoby reagowania na emocje, które powstają już od najwcześniejszych lat życia.** Kiedy doświadczamy emocji jako dziecko, to z reakcji dorosłych dowiadujemy się jakie te emocje są. Możemy myśleć, że są głupie, niepotrzebne i/lub świadczą o słabości. Takim przekonaniom na temat emocji będą sprzyjały reakcje typu pierwszego w naszym przykładzie (karanie, bagatelizowanie emocji, groźby). Możemy je też przyjmować, akceptować i rozumieć. Takie podejście do emocji ukształtuje się u dziecka, które od bliskich osób doświadcza reakcji typu drugiego (uprawomocnienie, tolerowanie afektu dziecka, akceptacja). **Mówiąc obrazowo, to czego dowie się na temat emocji 5-letni Krzyś, jako 25-letni Krzysztof będzie z powodzeniem powielał.** Ukształtowane schematy emocjonalne odpowiadają bowiem za to, jaka będzie intensywność oraz czas doświadczania danej emocji, a także po jakie sposoby ich regulacji sięgniemy w pierwszej kolejności.



## Wielkie emocje małych ludzi, czyli jak towarzyszyć dzieciom w przeżywaniu emocji.

**5-letni Krzyś, razem z 12-letnim bratem i rodzicami przyszli na rodzinny obiad do przyjaciół pary. Po około 40-minutach Krzyś zaczyna płakać, ciągnie za rękaw tatę i mówi, że chce iść do domu. Sytuacja zaczyna przybierać na intensywności, gdy w obliczu braku reakcji ze strony taty, Krzyś zaczyna głośno płakać, ubierać buty, kurtkę i opuszczać mieszkanie znajomych.**

### Reakcja skoncentrowana na zachowaniu:

*Krzyś, natychmiast przestań. Gwarantuje Ci, że jeśli nie przestaniesz to po powrocie do domu pożałujesz swojego zachowania. Zapomnij o graniu na cały tydzień!*

### Komentarz:

Ta reakcja to groźba i kara. Rodzic nawet nie próbuje zastanowić się, z jakiego powodu dziecko prezentuje takie zachowanie. Skupia się jedynie na tym co widzi. Karę wymierza impulsywnie, pod wpływem chwili, nieproporcjonalnie do przewinienia, prawdopodobnie pod wpływem własnych emocji.

### Czego uczy się dziecko:

Nie wolno pokazywać swoich emocji. Kiedy pokazuje swoje emocje spotyka mnie kara. Emocje są złe. Jestem złą osobą.

### Reakcja skoncentrowana na emocjach:

*Widzę, że się nudzisz. Rozumiem to. Ciocia i wujek nie mają żadnych zabawek, a nasze rozmowy nie są dla ciebie interesujące. Ja i tata chcielibyśmy wypić jeszcze kawę. Zastanówmy się, jak możemy rozwiązać tę sytuację.*

### Komentarz:

W tej sytuacji dorosły stara się zobaczyć perspektywę dziecka. Wychodzi do dziecka i przyznaje mu prawo do odczuwania swoich emocji. Rozumie, że zachowanie jest tylko sygnałem ważnej niezaspokojonej potrzeby, przejawem emocji, które zrodziły się w dziecku. Łagodnie i z szacunkiem zaprasza dziecko do wspólnego poszukania rozwiązań.

### Czego uczy się dziecko:

Moje emocje są widziane i ważne. Mogę czuć swoje emocje, one mówią mi ważne rzeczy. Jestem wartościową osobą.

### Emocje - zapamiętaj!

- to powstające w ciele migdałowatym **sygnały informujące** o tym, że w naszym otoczeniu dzieje się coś ważnego lub niebezpiecznego,
- stanowią **źródło informacji o naszych potrzebach** (i ich frustracji!),
- wysyłają **zaproszenie do działania, motywują nas** do zmiany lub ucieczki w trudnych sytuacjach,
- dają **poczucie stałości i pełni** – dzięki nim wiemy, kiedy jesteśmy szczęśliwi, zadowoleni, spełnieni,
- pomagają nam **nawiązać kontakt z innymi ludźmi**, rozumieć co przeżywają i **budować satysfakcjonujące relacje**.

Nauka regulacji emocji wymaga wyjścia poza postrzeganie jedynie zachowania. Jako rodzice potrzebujemy zwrócić się w stronę emocji oraz myśli, które – zgodnie z podstawowym prawem teorii poznawczo-behawioralnej – warunkują zachowanie, które najczęściej bywa jedynie reakcją na sytuację. Każda emocja składa się z 3 komponentów:

- **myśli, czyli wszystko to co przemyka przez głowę osoby, kiedy emocja się pojawia,**
- **doznań fizjologicznych, czyli każde subiektywne odczucie, które pojawia się w ciele np. przyspieszone bicie serca, pocące się dłonie itp.,**
- **zachowania, czyli każdej najmniejsza rzeczy, którą robimy, aby ukoić powstałą emocję.**

Wszystkie te elementy mogą wchodzić ze sobą we wzajemną interakcję tworząc spiralę myśli, doznań fizjologicznych oraz zachowań, które zdają się zlewać w jedno doświadczenie. Co więcej, jeśli emocje pojawiają się w interakcji rodzic-dziecko, taka spirala „rozkręca się” zarówno u rodzica, jak i u dziecka.

### Wnioski

Emocje to bardzo naturalne elementy życia i doświadczania. Stanowią fizjologiczne reakcje organizmu na bodźce subiektywnie ważne dla osoby, która ich doświadcza.

Dziecięce zachowania to sygnały, które mogą informować o tym, co przeżywa dziecko. Potrzebujemy nauczyć się odczytywać te komunikaty, aby zaopiekować trafnie ukryte pod nimi potrzeby i emocje.

Praca nad regulacją dziecięcych emocji zaczyna się od uświadomienia sobie własnych schematów emocjonalnych.

Jeśli jako rodzic, chce uczyć moje dziecko autoregulacji emocji, potrzebuję zacząć od świadomego zwracania uwagi na swoje własne emocje i reakcje, które pod ich wpływem podejmuję.

### Wskazówka nr 1:

#### Uprawomocnienie i tolerancja afektu

Wróćmy na chwilę do przykładu, z początku tego tekstu. Jeśli chcemy pomagać dzieciom budować pozytywne schematy emocjonalne, a także strategie autoregulacji potrzebujemy zacząć od czegoś bardzo fundamentalnego: uprawomocnienia. Uprawomocnienie to narzędzie, które uwydatnia zrozumienie dla punktu widzenia dziecka oraz komunikuje zainteresowanie światem jego doświadczeń i przeżyć. Kiedy jako rodzice sięgamy po uprawomocnienie przekazujemy dziecku informację o tym, że w aktualnym kontekście uczucia czy doświadczenia dziecka są zrozumiałe. Uprawomocnienie z definicji ma w sobie tolerancję dla trudnych emocji dziecka. Kiedy uprawomocniamy nie skupiamy się na tym, aby dziecko przestało prezentować trudne zachowanie lub odczuwać swoje własne



emocje. Działamy na fundamencie podstawowego prawa każdego człowieka: szacunku. Dobre uprawomocnienie będzie zbudowane z wykorzystaniem technik, o których pisałam w pierwszej części tego poradnika: odzwierciedlenie, parafrazowanie czy – jeśli to zasadne – dowartościowanie. **[pobierz materiał nr 1 i poświęć budowanie takich komunikatów]** Spójrz poniżej i spróbuj swoich sił w uprawomocnianiu reakcji dziecka:

### Ćwiczenie nr 1

#### Opis zachowania dziecka

5-letni Krzyś, razem z 12-letnim bratem i rodzicami przyszli na rodzinny obiad do przyjaciół pary. Po około 40-minutach Krzyś zaczyna płakać, ciągnie za rękaw tatę i mówi, że chce iść do domu. Sytuacja zaczyna przybierać na intensywności, gdy w obliczu braku reakcji ze strony taty, Krzyś zaczyna głośno płakać, ubierać buty, kurtkę i opuszczać mieszkanie znajomych.

#### Zwyczajowa reakcja

*Krzyś, natychmiast przestań. Gwarantuje Ci, że jeśli nie przestaniesz to po powrocie do domu pożałujesz swojego zachowania. Zapomnij o graniu na cały tydzień!*

#### Uprawomocnienie

*Widzę, że się nudzisz. Rozumiem to. Ciocia i wujek nie mają żadnych zabawek, a nasze rozmowy nie są dla ciebie interesujące.*

6-letnia Zosia namawia mamę, aby po powrocie z zajęć pozwoliła jej oglądać telewizję. Mama nie zgadza się. Zosia zakłada ręce na klatce piersiowej i mówi mamie: „Jesteś najgorszą mamą na świecie!”

*Zosiu, nie chce żebyś tak do mnie mówiła. Słyszysz?! Nie zgadzam się na takie słowa.*

*Rozumiem Zosiu, że nie podoba Ci się moja decyzja. Złócisz się, bo wolałabyś oglądać bajki po powrocie do domu. To trudne pogodzić się z moją decyzją.*

Piotrek nie mógł zasnąć wieczorem, ponieważ był podekscytowany jutrzejszą prezentacją projektu, który przygotował z kolegą. Po wstaniu z łóżka 7-letni Piotrek oznajmia mamie, że nie idzie do szkoły. Wypycha mamę z pokoju i krzyczy, że nigdzie się nie wybiera.

3-letnia Alicja przy rozstaniu z mamą w przedszkolu zaczyna płakać i kurczowo trzyma się mamy spódnicy, aby nie mogła ona wyjść z placówki.

### Wskazówka nr 2:

#### Zasada 3Z - stosuj samodzielnie i naucz swoje dziecko

W okresie dzieciństwa najwięcej informacji o tym co pożądanego, a co nie zyskujemy poprzez obserwację osób ze swojego najbliższego otoczenia. Takie zjawisko nazywamy modelowaniem. Jako dorośli możemy



wykorzystać swoją modelującą rolę do tego, aby pokazywać dzieciom kolejne kroki, które pomogą radzić sobie w sytuacji, w której pojawiają się intensywne emocje. Pomocna w tym procesie będzie stworzona przeze mnie zasada 3Z:

1

**Zatrzymaj się.** Aby cokolwiek zrobić z emocją należy najpierw ją zauważyć. Pierwszym krokiem w nauce procesu radzenia sobie z emocjami jest zatrzymanie się. W tym celu możesz poruszać kilka razy energicznie głową na boki, docisnąć stopy do podłogi lub wziąć 3 spokojnie, głębokie wdechy. Celem tego kroku jest ugruntowanie się i przygotowanie do zauważenia swoich przeżyć.

2

**Zauważ.** W tym kroku twoim zadaniem jest nawiązanie kontaktu z doświadczeniami płynącymi z ciała. Doznania fizyczne to ta komponenta emocji, która pomaga rozpoznać co przeżywamy. W tym kroku zasadne będzie skierowanie do siebie pytań: Co się dzieje? Jak reaguje moje ciało? Jakie doznania mi towarzyszą?

3

**Zareaguj nazywając.** W tym kroku należy zebrać wszystkie zebrane wcześniej informacje, aby wybrać etykietę, która najlepiej oddaje to, co aktualnie przeżywasz. Po prostu opisz swoje doświadczenie, tak dokładnie jak potrafisz.

Zasada ta pozwoli tobie, dorosłemu, zorientować się we własnych przeżyciach. Jeśli zaczniesz ćwiczyć rozpoznawanie swoich emocji za pomocą przytoczonego tutaj akronimu z czasem zauważysz, że będzie ci łatwiej oddzielać swoje doświadczenia emocjonalne od doświadczeń dziecka.

**Zyskasz większą świadomość swoich stanów emocjonalnych, a to pomoże „łapać perspektywę” i wybierać pomocne działania.**

W kontekście relacji z twoim dzieckiem może się to przełożyć na większą tolerancję jego afektu, a także dostrzeganie zachowań i emocji małego człowieka w kontekście wydarzeń i sytuacji, które stanowią dla nich tło. Zasada 3Z wspiera postawę uprawomocniającą.

### **Wskazówka nr 3:**

#### **Stwórzcie koło autoregulacji**

Samoregulacja naszych dzieci zaczyna się od świadomości tego, jaką emocję przeżywam. W codzienności szukaj więc okazji do stosowania zasady 3Z w odniesieniu do emocji prezentowanych przez dziecko. Nazywanie emocji to fundamentalna technika, która wspomaga autoregulację. Dzięki nazywaniu emocji przez dorosłych dziecko stwarza reprezentację tych doświadczeń i uczy się ich rozpoznawania. Dodatkowym pomysłem, który pomoże w uczeniu dziecka technik autoregulacji będzie stworzenie „koła autoregulacji”. Koło uzupełni zasadę 3Z o kolejną „zetkę”: ZADBAJ O UKOJENIE. W tym kroku chcemy, aby dziecko nauczyło się wykorzystywać techniki, o których wcześniej porozmawia z dorosłym do codziennych wyzwań.

To moment, w którym dorosły modeluje dziecku pomocne rozwiązania w radzeniu sobie z emocjami, a następnie – w trudnych sytuacjach – zaprasza do stosowania tych rozwiązań.



## Ćwiczenie nr 2

W spokojny dzień (bardzo ważne, aby w dniu przeprowadzenia tej interwencji nie miało miejsca żadne trudne wydarzenie, które nadwyręza relację dorosły-dziecko) zaprosz dziecko do rozmowy o emocjach. Wykorzystaj do tej rozmowy dostępne na rynku książeczki, które wspólnie obejrzyjecie komentując i rozmawiając lub gry planszowe, które pomogą Wam otworzyć oraz oswoić temat. Następnie powiedz dziecku, że masz pewną propozycję. Powiedz coś w tym stylu: „Wszyscy mamy emocje. Te emocje zapraszają nas do robienia różnych rzeczy. Czasami popychają nas do pomocnych nam działań, a czasem wręcz przeciwnie – to co robimy pod ich wpływem tylko pogarsza sytuację. Kiedy niektóre emocje osiągną wysoką intensywność czasem bywa bardzo trudno znaleźć sposób, który pomoże nam je obniżyć. Pomyślałam, że moglibyśmy przygotować takie koło, na którym wspólnie umieścimy różne rzeczy, które można robić, kiedy odwiedzają nas wysokie emocje. Co Ci pomaga kiedy czujesz intensywna złość/duży lęk/wielki smutek? Zróbmy teraz burzę mózgow, a potem wybierzemy 8 pomysłów, które uznasz za najlepsze i które będziesz miał/a ochotę przetestować.”

Następnie zaangażujcie się w wymienianie pomysłów bez ich oceniania, możecie skorzystać z przykładów z przeczytanych książek lub gier. Przygotujcie koło, a następnie porozmawiajcie, jak będziecie je wykorzystywać na co dzień. Zaproponuj dziecku:

1. **Kiedy zobaczę, że Twoje emocje stają się intensywne nazwę je i zaproponuję, abyśmy zakręcili kołem i sprawdzili czy wylosowana technika pomoże ukoić emocje.**
2. **Będę też pamiętała co jest na Twoim kole i czasem kiedy nie będziemy w jego pobliżu, a zauważę, że twoje emocje przybierają na intensywności zaproponuje ci wybór jednego z dwóch rozwiązań, które będą pasowały do danej sytuacji.**
3. **Możesz także samodzielnie korzystać z koła i sposobów, które tutaj zapisaliśmy, tak często jak masz na to ochotę. Kiedy rozpoznasz wysokie emocje podejź do koła i wylosuj/ wybierz jedną z technik, którą przetestujesz.**

Zapytaj dziecko, czy ma jeszcze jakiś pomysł jak wykorzystać koło. Wybierzcie miejsce w domu, gdzie przygotowana pomoc będzie wisiała i... korzystajcie jak najczęściej!

### Podsumowanie

Drogi Rodzicu! Pamiętaj, że najważniejszą rzeczą, którą możesz zrobić dla swojego dziecka, kiedy przeżywa ono intensywne emocje to zwrócić się w ich kierunku. Dzieci nie znają jeszcze sposobów na regulację emocji, a to Ty – dorosły – dostarczasz im informacji o tym, jak je „obsługiwać”. To, w jaki sposób podejdziesz do reakcji, którą manifestuje Twoje dziecko zdecyduje jakie sposoby radzenia sobie utrwalisz, a także – jakie techniki radzenia sobie dziecko będzie stosowało jako młody dorosły. Czego Krzyś się nie nauczy, tego Krzysztof nie będzie umiał. Zawsze działaj zgodnie z regułą: załóż, że dziecko nie wie – dostarcz mu niezbędnych informacji i narzędzi – nazywaj to co zauważasz – zachęcaj do działania zgodnego z przygotowaną instrukcją. Towarzystwo i współpraca to klucze do dziecięcej emocjonalności.



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeuta CBT  
(poznawczo-behawioralna)

## ROŚNIJ, czyli praktyczny przewodnik dla rodziców,

jak wzmacniać odporność psychiczną dziecka!

### Dar odporności psychicznej

**Odporność psychiczna**, nazywana inaczej rezyliencją, to **zestaw umiejętności** potrzebnych do radzenia sobie z trudnościami, adaptowania się do zmian oraz powrotu do równowagi po doświadczeniu stresu, porażki czy straty. To dzięki niej dzieci potrafią podchodzić do życia z pewnością siebie i optymizmem, zaś trudne sytuacje traktują jedynie jako doświadczenia o charakterze wyzwania, z których potrafią wyciągnąć cenne wnioski i obserwacje na przyszłość. Rezyliencja stanowi podstawę pewności siebie i sprawczości. **Nie jest cechą, z którą się rodzi, a umiejętnością którą nabywamy w trakcie życia.** Przede wszystkim wtedy, gdy stajemy w obliczu osobistych „zderzeń z rzeczywistością”.

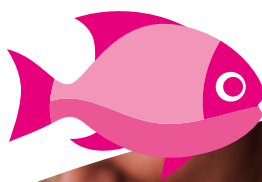
Najlepiej wyobrazić ją sobie jako mięsień. Mięsień, który rośnie wtedy, kiedy wkładamy wysiłek i zaangażowanie w jego budowanie. Każdy z nas dysponuje takim mięśniem – zarówno Ty Rodzicu, jak i Twoje dziecko. Dzieci potrzebują jednak umiejętnego treningu i zaufanego trenera, aby rozwijać mięsień odporności psychicznej w bezpieczny sposób. W świecie, w którym dominuje niepewność – szybkie tempo życia, dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość oraz wszechobecne napięcie – mięsień odporności psychicznej staje się niezbędny. Bez niego dziecku łatwo się przeciążyć, wycofać, zrezygnować lub „zalać emocjami”.

To Ty, Drogi Rodzicu, jesteś pierwszym i najważniejszym trenerem mięśnia rezyliencji swojego dziecka. Możesz pomóc mu go wzmacniać. Ważne, abyś stworzył bezpieczną przestrzeń do treningu i nie starał się eliminować trudności i przeszkód, które są nieodłączną częścią życia. Asekuruj, dopinguj, bądź towarzyszem w trudnym.

### Czas na refleksje

1. Czy pozwalam mojemu dziecku doświadczać trudnych emocji, zamiast je natychmiast „ratować” lub odciągać uwagę?
2. Czy rozmawiamy o błędach i porażkach, w sposób, który uczy, że są częścią życia, a nie dowodem porażki?
3. Czy moje dziecko wie, że nie wymagam od niego, aby było idealne, by zasługiwać na moje wsparcie i bliskość?
4. Czy staram się bardziej „towarzyszyć” niż „naprawiać”?
5. Czy moje osobiste reakcje na sytuacje trudne, uczą dziecko, że można sobie z nimi radzić krok po kroku?

**Uwaga!** Nie chodzi o to, aby odpowiadać „tak” na każde z tych pytań. Nikt z nas nie wspiera idealnie – i właśnie dlatego mięsień odporności psychicznej jest tak ważny dla nas wszystkich, nie tylko dla dzieci.



## Niepewność jako nowe tło dzieciństwa

Dzisiejsze dzieci dorastają w świecie, który z jednej strony daje im ogromne możliwości, a z drugiej – wystawia na przeciążenia, na które nie zawsze są gotowe. Niepokojące wiadomości ze świata dostępne „na kliknięcie”, dynamiczne zmiany klimatu, globalny kryzys gospodarczy czy jedna z największych pandemii w historii nowożytnej – to wszystko tworzy tło, w którym nawet codzienne wyzwania potrafią przytłoczyć. Niepewność i niepokój są wpisane w naszą epokę. Nie da się ich uniknąć.

Jednocześnie wiele dzieci nie ma przestrzeni, aby uczyć się, jak przeżywać trudności, jak regulować emocje, jak radzić sobie z frustracją i lękiem. Często jako dorośli – intuicyjnie – próbujemy im tych trudności „oszczędzić” – nie ze złej woli, ale z troski. Taka strategia ma jednak poważne konsekwencje. Kiedy pojawi się przeszkoda czy trudny moment dziecko, które nie miało możliwości ćwiczenia odporności psychicznej może rozwinąć symptomy depresji lub zaburzeń lękowych.

Dzieciom zaczyna brakować sprawczości i wiary w to, że potrafią robić rzeczy trudne, radzić sobie z momentami przeciążeń.

**Dlatego dziś, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebujemy pomagać dzieciom rozwijać ich kompetencje emocjonalne i odporność psychiczną – tak samo jak uczymy je czytać, liczyć czy jeździć na rowerze.**

Nauka umiejętności składających się na rezyliencję to jedna z najcenniejszych inwestycji w ich przyszłość – niezależnie od tego jak bardzo nieprzewidywalny będzie świat, w którym przyjdzie im żyć.

## Filary odporności psychicznej

By pogłębić i uporządkować to co najważniejsze, posłużymy się akronimem **ROŚNIJ**. Rezyliencja jest jak roślina – potrzebuje dobrych warunków, troski i czasu, by się rozwijać. Każda litera to jeden z filarów odporności psychicznej, który możesz wprowadzać za pomocą konkretnych działań do życia swojego dziecka.

**R**elacja i poczucie bezpieczeństwa  
Odporność psychiczna kształtuje się na fundamencie **bezpiecznej więzi**. To największy dar jaki można zaoferować drugiemu człowiekowi. I nie chodzi tu o to, aby eliminować trudności i przeszkody z życia dziecka – niestety, z uwagi na fakt, że ból wpisany jest w życie, nie jesteśmy w stanie zapobiec wszystkim takim momentom. **Bezpieczna więź oznacza, że dziecko ma świadomość obecności fizycznej i emocjonalnej opiekuna, jego przewidywalności, a także gotowości do niesienia wsparcia w każdym momencie życia.**

Zgodnie z teorią uczenia się, to czego dziecko doświadcza w najbliższych relacjach, a także konsekwencje jego własnych wyborów mają wpływ silnie modelujący na postrzeganie siebie i świata. **To właśnie dlatego pierwszym krokiem do rezyliencji jest budowanie więzi, w której dziecko czuje się widziane, kochane i akceptowane.** W ten sposób uczy się nastawienia opartego na pewności siebie oraz poczuciu kompetencji.

W bezpiecznej relacji kształtują się przekonania o tym, że mogą mieć trudny dzień i jednocześnie otrzymać wsparcie.

## Czas na refleksje

- Jak postrzegasz swoją relację z dzieckiem?
- Czy moje dziecko wie, że nie musi być „grzeczne” lub „silne”, żeby zasłużyć na uwagę?
- Czy potrafię być przy nim, kiedy przeżywa trudne emocje – bez oceniania, naprawiania, pospieszania?
- Czy moje reakcje są przewidywalne – czy raczej zależą od mojego nastroju, stresu, danego dnia?
- Jak moje dziecko czuje się w mojej obecności?

**To możesz zrobić, aby wspierać rozwój relacji i poczucia bezpieczeństwa:**

- **Codzienna obecność bez presji.** Znajdź choćby 10 minut na kontakt 1:1 z dzieckiem – bez telefonów czy pytań o szkołę. Po prostu bądź. Zanurz się w rozmowie i pozwól dziecku zaprojektować ten czas według jego pomysłu.
- **Reaguj na emocje** – nie tylko na zachowania. Zamiast „Natychmiast przestań się tak zachowywać!” spróbuj: „Widzę, że to dla ciebie trudne. Co teraz może ci pomóc?” (więcej na ten temat znajdziesz w drugiej części tego poradnika)
- **Zamiast dawać rady wybieraj towarzyszenie.** Najcenniejsza jest Twoja obecność. Pokaż, że nie boisz się trudnych emocji. Modeluj, że one także są do uniesienia. Po prostu bądź obok gotowy nazywać to co zauważasz.
- **Zadbaj o własną regulację.** Dziecko nie będzie spokojne, jeśli Ty jesteś w permanentnym napięciu. Odporność dziecka zaczyna się od twojej gotowości i spokoju.

## Otwartość na doświadczenia i elastyczność

W świecie dynamicznych zmian jedną z podstawowych umiejętności stanowi elastyczność – zdolność adaptowania się do nowych sytuacji, radzenia sobie z rozczarowaniami, zmianą planów, niepewnością. Otwartość to postawa, która komunikuje, że nawet jeśli sprawy nie idą po mojej myśli, mogę to przeżyć i mieć z tego ważne wnioski. Postrzeganie porażek czy odrzucenia jako okazji do nauki i rozwoju pomaga dojść do siebie po kiepsko napisanym sprawdzianem, kłótni z przyjacielem czy innym przykrym zdarzeniu. Dzieci uczą się tego poprzez doświadczenie – ale tylko wtedy, kiedy nie są krytykowane, zawstydzane czy nakłaniane do „ogarnięcia się”. **Elastyczność rozwija się w akceptacji, a nie pod presją.**

### Czas na refleksje

- Jak reaguję (co mówię i co robię) kiedy moje dziecko czuje się rozczarowane, sfrustrowane czy przerażone zmianą?
- Czy jako rodzic „noszę w sobie emocje dziecka”, czy próbuję szybko zmienić nastrój, odwrócić uwagę lub zaprzeczyć trudności?
- Czy pokazuję dziecku, że porażki i nieprzewidywane sytuacje są naturalną częścią życia?

### Jak wspierać otwartość i elastyczność w codzienności?

- **Modeluj otwartość jako rodzic.** Mów głośno o tym, że czegoś nie wiesz, coś cię zaskoczyło czy wytrąciło z równowagi. W ten sposób dajesz informację, że to naturalne stany, w których od czasu do czasu przebywa każdy z nas. Pokazuj, że zachowując otwartą postawę wzmacniasz elastyczność i poczucie własnej sprawczości.
- **Pomóż dziecku zauważać, że poradziło sobie z czymś nowym.** „Spójrz, kilka dni temu martwiłeś się tym sprawdzianem, a dziś widzisz swój wynik. Poradził\_ś sobie z tym co trudne.” Zauważanie zmian buduje przekonanie o umiejętnościach radzenia sobie i zdolności adaptacji do tego co trudne.
- **Zmień wymagania na wspólne próbowanie.** Dawaj dziecku przestrzeń do eksperymentowania, popełniania błędów czy modyfikowania planów – np. w gotowaniu, grach planszowych, pracach plastycznych.
- **Zapraszaj do poszukiwania alternatywnych rozwiązań.** Zamknięta ulubiona lodziarnia? Zauważ frustrację i zapytaj: „Co teraz możemy zrobić?” – to pytanie poszerza ogląd sytuacji i zaprasza do poszukiwania alternatyw. Ucz elastyczności w działaniu!



## Świadomość i współczucie

Samoświadomość to zdolność rozpoznawania swoich emocji, potrzeb, reakcji ciała. Współczucie to umiejętność ukojenia siebie, okazania sobie łagodności w momencie, w którym coś nie idzie w zgodzie z oczekiwanym rezultatem. Dziecko, które potrafi nazwać to co czuje oraz wie, że nie musi być „idealne”, rzadziej blokuje się w obliczu porażek i z większym zaangażowaniem i gotowością podejmuje kolejne próby.

Świadomość siebie i swoich doświadczeń istotnie wpływa na podejmowanie decyzji, a także umiejętność komunikowania swoich granic. Kiedy znam siebie, potrafię zrozumieć swoje reakcje, a także otoczyć siebie opieką i troską rozwijam przekonanie o sobie jako kimś kompetentnym.

### Czas na refleksje

- Czy moje dziecko potrafi zwracać uwagę na informacje, które przynosi jego ciało?
- Czy moje dziecko wie, że emocje (szczególnie te trudne!) są normalne i każda z nich przynosi ważną informację?
- Jaki rodzaj dialogu wewnętrznego modeluję swojemu dziecku – krytyka i surowy osąd czy życzliwość i troska?

#### Jak wspierać świadomość i współczucie w codzienności?

- **Naucz dziecko związku pomiędzy uczuciami, myślami i reakcjami ciała oraz zachowaniami.** Zadając pytania o te elementy doświadczenia pokazujesz, że wpływają one na siebie wzajemnie.
- **Zachęcaj do zatrzymania się i wsluchania w siebie:** „Jak się czujesz?“, „Jak reaguje Twoje ciało?“
- **Dziel się swoją samoświadomością:** „Dziś jestem trochę zmęczona, więc szybciej się irytuję. Nie chodzi o Ciebie – po prostu muszę chwilę odetchnąć.“

### Nastawienie na rozwój

Dziecko z nastawieniem na rozwój wierzy, że jego zdolności, wiedza i umiejętności to nie są stałe przymioty, a coś co może ono rozwijać dzięki wysiłkowi, zaangażowaniu i doświadczeniu. Takie podejście buduje odporność na porażki, zwiększa motywację oraz uczy odwagi w próbowaniu nowych rzeczy.

#### Czas na refleksje

- Jak reaguje, kiedy moje dziecko popełnia błąd – czy skupiam się na wyniku, czy na tym w jaki sposób został osiągnięty?
- Czy chwalam za wysiłek, wytrwałość i odwagę – czy tylko za efekt?
- Jak mówię o własnych błędach i uczeniu się?
- W jaki sposób daję znać mojemu dziecku, że zauważam jego mocne strony i talenty?
- W jaki sposób wspieram w rozwoju zainteresowań, pasji?

#### Jak wspierać nastawienie na rozwój w codzienności?

- **Chwal dziecko za podejmowany wysiłek.** Unikaj przekazywania pochwał za efekt: „Widzę, ile włożył\_ś w to pracy.“
- **Wspieraj postawę ciekawości.** Zapraszaj dziecko do poszukiwania własnych odpowiedzi, eksplorowania ważnych dla niego tematów.
- **Opowiadaj o swoich wyzwaniach i wnioskach, które wyciągasz z niepowodzeń.**
- **Celebryzuj próbowanie.** Zróbcie wspólnie „tablice odwagi“, czyli miejsce, w które będą trafiały rzeczy, których dziecko spróbowało.

### Inicjatywa i sprawczość

Sprawczość to poczucie „Mogę sobie poradzić“. W codzienności, która nas otacza jest wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu i jednocześnie całkiem sporo takich, które znajdują się pod osobistą kontrolą – wypowiedane słowa, sposób interpretowania doświadczeń, wybór zachowań czy reakcji. Dziecko, które czuje się sprawcze, nie zapada się w bezsilność w obliczu trudności. Zamiast rezygnować czy wycofywać się potrafi szukać rozwiązań, odrzucając tym samym bierność. To właśnie inicjatywa i działanie w obrębie tego co znajduje się w zakresie odpowiedzialności własnej stanowi antidotum na bezradność i stwarza okazję do budowania odporności psychicznej.

#### Czas na refleksje

- Czy moje dziecko ma przestrzeń, by podejmować decyzje i mieć wpływ na to, co je dotyczy (w zakresie dopasowanym do etapu rozwojowego!)?
- Czy wspieram inicjatywę mojego dziecka – zachęcam do robienia rzeczy trudnych, reaguje entuzjastycznie na jego pomysły, zapraszam do działania?
- Jak reaguje, gdy dziecko czegoś próbuje według własnego planu?

#### Jak wspierać inicjatywę i sprawczość w codzienności?

- **Zadawaj pytania, które otwierają na działanie:** „Co możemy zrobić, żeby poczuł\_ się lepiej?“, „Jak chciał\_byś rozwiązać ten problem?“, „Jaki będzie pierwszy krok?“
- **Dziel się swoją sprawczością:** „Dziś poczułam się przytłoczona ilością obowiązków, jednak postanowiłam zrobić mały krok: zadzwoniłam do koleżanki. To mi pomogło.“ W ten sposób dajesz dziecku znać, że działanie nie musi być wielkie, aby było znaczące.
- **Dawaj wybór tam, gdzie to możliwe:** „Wolisz zielony czy czerwony sweter?“ – małe decyzje budują poczucie wpływu i jednocześnie uczą samodzielności.



## Jak wyzwania, to jako styl życia!

Jeden z najważniejszych składników odporności psychicznej. Robienie tego czego się do tej pory unikało, a nawet umyślne wystawianie się na dyskomfort związany z trudnościami to kluczowy moment w procesie budowania rezyliencji. W ten sposób dochodzi do powstania nowych połączeń neuronalnych w mózgu i osłabiania starych struktur. Stawianie czoła wyzwaniom ma moc przebudowywania myślenia o sobie i doświadczeniach. Zmierzenie się z trudnym jest zawsze lepsze niż jego unikanie. **Stawianie czoła temu co budzi dyskomfort oznacza:**

- zgodę na nieprzyjemne uczucia i automatyczne myśli, które pojawiają się w trudnym momencie,
- świadomy wybór sprzeciwiania się intuicyjnym sposobom radzenia sobie (najczęściej unikaniu!),
- podejmowanie prób działania pomimo lęku,
- pamiętanie, że trudności to część drogi – ani dobra, ani zła – naturalna.

Z powyższych wskazówek, spróbuj zbudować styl życia. Takie działania pozwolą dziecku gromadzić doświadczenia związane z mierzeniem się z trudnościami.

### Refleksja dla rodzica

- Czy moje dziecko może być odważne i przestraszone jednocześnie?
- Czy pokazuje, że wyzwania są czymś normalnym i można z nich czerpać ważne wskazówki?
- Jak reaguję, kiedy dziecku coś się nie uda? Czy udaje mi się pokonać „odruch naprawiania”?

### Jak wspierać styl życia oparty o wyzwania w codzienności?

- Zachęcaj do małych kroków zamiast „skakania na głęboką wodę”. Duże zadania rozbijajcie na małe kroki i umawiajcie się na ich wykonanie.
- Wzmacniaj uważność na ciało i emocje w stresie.
- Podkreślaj, że wyzwania to naturalna część życia.



Każdy z filarów akronimu ROŚNIJ został opisany osobno, jednak w codziennym życiu przenikają się i wzajemnie wspierają. Nie ma wyraźnej granicy pomiędzy poszczególnymi filarami, a to samo działanie może wspierać zarówno rozwój świadomości, jak i bezpieczną relację i więź. Akronim powstał po to, aby pamiętać, co warto mieć na uwadze, jeśli pragniemy rozwijać odporność psychiczną u dziecka. Tak jak roślina potrzebuje nie tylko wody, ale też słońca, gleby i czasu,

**tak dziecko buduje odporność psychiczną dzięki połączeniu wielu drobnych doświadczeń, które budują silny fundament.**

Pamiętaj, Drogi Rodzicu, że nie chodzi o to, aby każdego dnia „odhaczać” wszystkie litery, lecz aby stopniowo krok za krokiem, dzień po dniu tworzyć środowisko, w którym dziecko może naprawdę rosnąć – emocjonalnie, społecznie i wewnętrznie.

## ***Twoja własna odporność***

Budowanie odporności psychicznej u dziecka zaczyna się od twojej zgody na to, aby być człowiekiem, a nie superbohaterem. Zanim dziecko nauczy się mierzyć z przeciwnościami losu,

***patrzy na to,  
co Ty robisz i jak radzisz  
sobie w obliczu trudności.***

To w twoim sposobie przeżywania niepowodzeń, napięcia czy reakcji na zmiany dziecko uczy się, jak na takie sytuacje reagować. Nie chodzi o to, abyś był niezniszczalny i zawsze pewny siebie oraz swoich reakcji. Twoja niedoskonałość może być dla dziecka największym darem, jeśli potrafisz się z nią obchodzić z czułością i odwagą.

**Rodzicu, pamiętaj! Twoja odporność to nie stalowa zbroja. To fundament, który pozwala ci:**

- Przyjąć emocje dziecka i swoje,
- Zauważyć, kiedy jesteś przeciążony/przeciążona i potrzebujesz pomocy,
- Powiedzieć: „Nie wiem, ale poszukam odpowiedzi.”,
- Dać sobie prawo do błędów,
- Odpocząć, zamiast cały czas dawać z siebie wszystko.



### ***Ćwiczenie: Twoja mapa rezyliencji***

Zanim zadbasz o odporność psychiczną swojego dziecka – zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, jak się ma twoja własna. Rezyliencja to nie supermoc – to zestaw małych, codziennych praktyk, relacji i przekonań, które pomagają ci wracać do równowagi. Odpowiedź na poniższe pytania pozwoli ci wytyczyć mapę rezyliencji i sprawdzić, gdzie jesteś w procesie kształtowania siły tego mięśnia.

1. Co mnie wzmacnia, kiedy czuję, że wszystko mnie przerasta?
2. Jakie małe rytuały dają mi poczucie bezpieczeństwa i spokoju?
3. Jak mówię do siebie, kiedy coś mi nie wychodzi?
4. Kogo mam obok siebie, gdy potrzebuję się oprzeć?
5. Jak reaguje na porażki? Czy potrafię traktować je jako część procesu nauki?
6. Co mi daje siłę w trudnych momentach?
7. Czy potrafię rozpoznać sygnały przeciążenia w moim ciele i umyśle? Co wtedy robię?
8. Jak sobie radzę, kiedy sprawy nie toczą się zgodnie z moimi oczekiwaniami?
9. Gdzie szukam wsparcia, kiedy go potrzebuję?
10. W jaki sposób okazuję sobie życzliwość, współczucie i troskę?



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeuta CBT  
(poznawczo-behawioralna)

## Towarzyszenie w żałobie.

Przewodnik dla dorosłych, którzy pragną pomóc.

Sytuacje utraty i przeżywania po niej żałoby to naturalne doświadczenia. Codzienność stawia dzieci, już od najmłodszych lat w takich kontekstach: śmierć zwierzęcia, przeprowadzka do innego miasta, odejście z klasy przyjaciółki, rozwód rodziców, zmiana wychowawczynie, zawiedzione marzenia o istnieniu św. Mikołaja, umieranie członków rodziny. Wszędzie tam, gdzie pojawiły się przywiązanie i miłość, kiedy dochodzi do utraty tego obiektu lub przedmiotu, dziecko ma prawo zareagować żałobą. Umiejętność ukojenia w przeżywaniu tego co trudne to jednocześnie ważne i odpowiedzialne zadanie dla opiekunów. Jak wesprzeć dziecko w przejściu przez to trudne doświadczenie?

### **Czas na refleksje!**

Jakich strat doświadczyło twoje dziecko w swoim dotychczasowym życiu? Pomyśl szeroko – o stratach małych, dużych, codziennych i wyjątkowych.

### **Moje przemyślenia:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Zrozumieć żałobę**

Dzieci doświadczają żałoby przechodząc przez te same etapy co dorośli, jednak ich sposób odczuwania i rozumienia śmierci zależy od etapu rozwojowego na którym aktualnie się znajdują. Zachowania, które dorośli zaobserwują u małego człowieka, będą zależne od tego, jak mały człowiek pojmuje to doświadczenie. Przyjrzyjmy się, jak może to przebiegać.

### **0-3 lata: odczuwanie straty bez jej rozumienia**

Dzieci na tym etapie rozwojowym nie rozumieją pojęcia śmierci. Nie potrafią pojąć jej trwałości ani nieodwracalności. Dla niemowląt i maluchów **strata oznacza raczej zmianę rytmu, nieobecność czy zakłócenie poczucia bezpieczeństwa.**

### **Jakie reakcje można zaobserwować?**

- płaczliwość, drażliwość, trudności z zasypianiem
- rozregulowanie rytmu dobowego,
- regres w rozwoju (np. moczenie się, ssanie kciuków)
- nasilony lęk separacyjny – dziecko może bać się rozstawać z rodzicem,
- zwiększona potrzeba bliskości fizycznej.

#### 4-6 lat: magia, dosłowność i duża ilość pytań

W tym wieku dzieci zaczynają zauważać, że **śmierć to doświadczenie fizyczne** (łączy się z tym, że ktoś kto był blisko nagle nie pojawia się w znanych kontekstach). Na tym etapie **dziecko wciąż nie rozumie jednak trwałości i nieodwracalności utraty**. Zachowanie dzieci w tym wieku naznaczone będzie zjawiskami rozwojowymi np. myśleniem magicznym. Dziecko może wierzyć, że zmarły wróci lub że ze śmiercią można się „dogadać”. Dziecko odbiera świat dosłownie, więc na tym etapie szczególnie istotny będzie dobór słów, którymi przekażemy informację.

#### Jakie reakcje możemy zaobserwować?

- wielokrotnie powtarzane pytania: „A gdzie on teraz jest?”, „A czy ty też umrzesz?”, „A kiedy wróci?”
- gwałtowne wybuchy emocji: złość, płacz, silny niepokój,
- lęki nocne – zwiększona obawa przed śmiercią własną lub innych bliskich członków rodziny,
- powrót do zachowań z wcześniejszych faz rozwojowych,
- poszukiwanie bliskości i kontaktu fizycznego z bliskimi,
- przeplatanie smutku z nagłą zabawą – dla dziecka to naturalny mechanizm regulacji emocji!

### Mały człowiek w żałobie pozostaje dzieckiem.

Najbardziej naturalną aktywnością każdego dziecka jest zabawa. Maluchy uwielbiają eksplorować świat, poznawać nowe rzeczy, rozmawiać z rówieśnikami. Dzieci w tym wieku będą spontanicznie angażowały się w przyjemne aktywności. Ich smutek i tęsknota będą przeplatały się ze śmiechem i radością.

Może także zdarzyć się, że zapomną o tym co się wydarzyło. Pamiętajmy, że **przeustrzenia naturalnej rezyliencji (odbudowywania zasobów) będzie dla maluchów zabawa**. To w niej dziecko może wyrazić bezpiecznie emocje oraz potrzeby związane z doświadczanym kryzysem. Mądry i uważny opiekun powinien pamiętać, że **żałoba nie jest procesem linearnym**. Należy przyjąć ją taką, jaka ona jest. Z momentami strachu, bólu i tęsknoty, ale też z chwilami powrotu do codzienności, powrotu na zajęcia pozalekcyjne czy zabawą w przydomowej piaskownicy.



#### 7-11 lat: śmierć jako fakt biologiczny

W tym wieku dzieci **zaczynają powoli rozumieć, że śmierć jest nieodwracalna i dotyczy wszystkich istot żywych**. Zaczynają się pytania o ciało, pogrzeb, duszę. W ten sposób dziecko próbuje połączyć wiedzę z doświadczanymi emocjami.

#### Jakie reakcje możemy zaobserwować?

- głęboka tęsknota, smutek, popadanie w momenty zadumy i refleksji,
- obniżony nastrój, utrata zainteresowań, wycofanie z dotychczasowych przyjemnych aktywności,
- objawy somatyczne: bóle brzucha, głowy itp.
- pytania egzystencjalne: „A co się dzieje po śmierci?”, „Czy ja też kiedyś umrę?”, „Dlaczego ludzie umierają?”

#### 12-15 lat: pełne rozumienie i intensywne emocje

Wiek wczesnonastoletni przynosi **rozumienie nieodwracalności i uniwersalności straty**. Dziecko przeżywa żałobę intensywnie – często ambiwalentnie – waha się między potrzebą bliskości a wycofaniem. Emocje są – zgodnie z prawem rozwojowym – skrajne. Młody człowiek może je umniejszać („To nic takiego”, „Inni mają gorzej”) lub ignorować. Przeżywanie kryzysu utraty łączy się z czasem kształtowania tożsamości i poszukiwaniem własnych wartości.

#### Jakie reakcje możemy zaobserwować?

- wycofanie, zamknięcie w sobie, większa potrzeba spędzania czasu w samotności,
- trudności w koncentracji, pogorszenie wyników w nauce,
- więcej zachowań o charakterze ryzykownym, eksperymentowanie z używkami (jako sposób na znieczulenie emocji),
- podwyższona impulsywność – w zachowaniu i reakcjach emocjonalnych,
- drażliwość,
- próby znalezienia sensu: „Dlaczego tak się stało?”, „Dlaczego to mnie spotkało?”, „Jaki sens ma śmierć?”

### Czas na refleksje!

Jakie 3 informacje zrobiły na mnie największe wrażenie w przeczytanym fragmencie? Co pragnę zapamiętać, aby towarzyszyć dziecku z uważnością i troską?

### Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

### Mądry i uważny dorosły

Niezależnie od wieku i etapu rozwojowego na jakim znajduje się mały człowiek potrzebuje dorosłego, który nie zbagatelizuje jego emocji, nie pospieszy z pocieszaniem na siłę czy chronieniem przed odczuwaniem bólu. Najważniejsze co może zrobić osoba dorosła to **po prostu być obok** – z gotowością na doświadczanie pełnego wachlarza emocji: smutku, strachu, lęku, złości, a także chwil bliskości, radości i przyjemności. Żałoba to nie problem do rozwiązania, ale proces, w którym potrzebna jest obecność, akceptacja i troska. Zadaniem mądrego i uważnego dorosłego jest stworzyć bezpieczną przestrzeń do jej doświadczania. Taka postawa w kryzysie utraty to inwestycja w przyszłość dziecka. W tych warunkach dziecko dowiaduje się, że jest sprawcze w obliczu kryzysu, posiada umiejętności radzenia sobie z nim. To jedna z ważniejszych umiejętności, gdyż życie pełne jest niespodziewanych zderzeń z rzeczywistością. Jak wspierać dziecko w czasie kryzysu utraty?

## Najważniejsze co może zrobić osoba dorosła to po prostu być obok

1. **Mów prawdę prostym językiem.**  
Mów jasnym i klarownym językiem. Dzieci myślą konkretnie, dlatego najlepiej sprawdzi się komunikat rzeczowy i spokojny. Ważne jest, aby unikać metafor, niedopowiedzeń i eufemizmów. Spójrz do tabeli poniżej, aby znaleźć właściwy komunikat.



Unikaj	Dlaczego?	Powiedz
„Babcia zasnęła na zawsze”	Dziecko może zacząć bać się zasypiania. Mogą pojawić się myśli: „Czy ja też zasnę i nie wrócę?”	„Babcia nie żyje. To znaczy, że jego serce przestało bić i nie oddycha.”
„Dziadek odszedł do nieba.”	Niebo może brzmieć jak konkretne miejsce, do którego można pójść lub zadzwonić. Odszedł wyraża działanie wolicjonalne. Może pojawić się poczucie winy: „Czy dziadek odszedł przeze mnie?”	„Już go nie zobaczymy. Możemy go wspominać i nadal kochać.”
„Już go nie boli. Jest w lepszym miejscu.”	Może sugerować, że śmierć to nagroda. Dziecko może zacząć fantazjować o „pójściu do lepszego miejsca”.	„Umarł. Jego ciało przestało działać: nie oddycha, jego serce nie bije, nie może rozmawiać.”
„Zabrał go Bóg.”	Taki przekaz może w dziecku wzbudzić lęk przed Bogiem. Dziecko może obawiać się, że Bóg zabierze mu także inne bliskie osoby.	„Zmarł. Możemy o nim rozmawiać, wspominać.”
„Wyjechała daleko.”	Dziecko będzie oczekiwało na powrót. Może także poczuć się porzucone, jeśli sytuacja wydarzyła się nagle.	„Niestety ciocia zmarła, a to znaczy, że już nie będziemy mogli się z nią spotkać.”

## 2. Nie uciszaj emocji.

Postawa rodziców opierająca się na ochronie dziecka przed doświadczaniem trudnych emocji potęguje brak zrozumienia dla własnych doświadczeń, wycofanie oraz poczucie winy z powodu ich pojawienia się. Dorośli – często nieświadomie – zapraszają dziecko do sytuacji, w której każdy chce ochronić je przed bólem i cierpieniem. Efektem takiej rodzinnej gry bywa cierpienie w samotności, które jest dużo trudniejsze w przeżywaniu, niż ból, który można podzielić z kimś bliskim.

## 3. Pozwól, by żałoba miała swój czas.

Dziecko ma prawo do smutku, złości czy tęsknoty – to naturalne reakcje na stratę. Żałoba nigdy nie jest procesem statycznym, przebiegającym od punktu A do B. Możemy wyróżnić pewne jej etapy, jednak normą jest zmienność doświadczanych emocji i uczuć. Pierwszym i podstawowym narzędziem do wspierania dzieci w przechodzeniu przez proces żałoby jest zgoda na to, co jest – uznanie, że to czego mały człowiek doświadcza jest normalne. Pamiętajmy, że włączanie żałoby w swoje doświadczenie może odbywać się sinusoidalnie – dziecko może wracać do trudnych tematów niespodziewanie, „falami”. Ważne, aby nie usztywniać się w odpowiedzi na zadawane pytania. Każda taka sytuacja to okazja do zbudowania więzi i zaufania.



### ***Oto kilka zwrotów, które wspierają i regulują, zamiast bagatelizować czy ignorować uczucia:***

- To normalne, że jesteś smutny. Odszedł ktoś kogo kochał\_ś, stracił\_ś coś/kogoś ważnego.
- Jestem tu z tobą. Możesz mi powiedzieć co czujesz. Mogę też po prostu z tobą posiedzieć, jeśli chcesz.
- Możemy narysować to co czujesz. Nie musisz mówić, jeśli nie chcesz.
- Nie musisz się z niczym spieszyć. To trudne, co teraz przeżywasz. Masz tyle czasu, ile potrzebujesz, aby oswoić się z tą stratą.

### **Fazy żałoby według Elisabeth Kubler-Ross:**

1. **Zaprzeczenie** – umysł chroni się przed szokiem i generuje różne wersje wydarzeń
2. **Złość** – czas frustracji, buntu, poszukiwania odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego to przydarzyło się właśnie mi?!”
3. **Targowanie się** – próby negocjacji z losem, rozmyślanie „Co by było gdyby...”
4. **Depresja** – faza smutku, poczucia straty, bezradności, tęsknoty
5. **Akceptacja** – pogodzenie się ze stratą, spokojniejsze wspomnianie

Etapy te nie są liniowe – można je przechodzić w różnej kolejności i z różnym natężeniem. Każdy proces żałoby przechodzi we własnym tempie.

4. **Zadbaj o powrót do rutyny, bezpieczeństwa i przewidywalności.**

Wiele doświadczeń o charakterze utraty dekonstruuje znaną rzeczywistość i wprowadza chaos. Jedną z zasad, które pomogą w odbudowywaniu zasobów i układaniu trudnych doświadczeń jest powrót do możliwych rutyn. Dbajmy o codzienne nawyki np. powrót do domu o stałej porze, zachowanie codziennych aktywności (np. powrót do przedszkola czy szkoły, zajęć pozalekcyjnych) czy jedzenie wspólnych posiłków. Akty stabilizacji są gwarantem bezpieczeństwa i pomagają zachować poczucie ciągłości w momencie destabilizacji. Ważne będą także gesty emocjonalnego zaangażowania np. codzienne czytanie książki przed zaśnięciem.

5. **Znajdź bezpieczne formy wyrażania emocji.**

Żałoba w żadnym momencie nie odbiera – tak samo dorosłym, jak i dzieciom – możliwości odczuwania radości. Zgodnie z modelem podwójnego procesu Stroebe i Schut człowiek w kryzysie balansuje pomiędzy dwoma procesami: związanym ze stratą oraz rezyliencją (odbudową). W związku z tym wspierając dzieci i nastolatki w przechodzeniu przez kryzys utraty potrzebujemy pamiętać o tych dwóch wymiarach. Opiekujemy ból, smutek, tęsknotę i pozwalamy na ich swobodne wyrażanie jednocześnie poszukując tego co niesie ukojenie i spokój.

**Lista książek, które czytane wspólnie z dzieckiem pomogą ośwoić temat śmierci, żałoby i straty:**

1. Anja Franczak „Żaba. Mała opowieść o żałobie.”
2. Jane Chapman „Żegnaj, niedźwiadku”
3. Isabel Minhos Martins, Madalena Matoso „Dokąd idziemy, kiedy znikamy?”
4. Pernilla Starfelt „Mała książka o śmierci.”
5. Katarzyna Jackowska-Enemu „Tkaczka chmur”
6. Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm „Do widzenia, panie Muffinie”

**Pudełko Wspomnień**

**Cel:** Pomóc dziecku zachować wspomnienia o zmarłej osobie i stworzyć rytuał łączący pamięć z czułością.

**Co będzie potrzebne:**

- małe pudełko (np. po butach),
- kredki, papier, naklejki, ozdoby,
- zdjęcia zmarłej osoby, pamiątki (np. bilet, muszelka, chusteczka, list),
- karteczki, na których można coś napisać lub narysować.

**Jak to zrobić:**

1. Wspólnie ozdóbcie pudełko – to może być „Skarbnica wspomnień o babci” albo „Pudełko, w którym mieszka miłość”.
2. Włóżcie do środka rzeczy związane z osobą, która odeszła: zdjęcie, przedmiot, rysunek.
3. Na małych kartkach można zapisać lub narysować wspomnienia: „Pamiętam, jak...”, „Lubiłam, gdy...”, „Gdy tęsknię, myślę o...”.
4. Pudełko może stać w pokoju dziecka. W trudnych chwilach można do niego zajrzeć – to bezpieczny sposób na kontakt z pamięcią i emocjami.



### **Czas na refleksje!**

Która ze wskazówek jest dla mnie najtrudniejsza w codziennym życiu? Z jaką formą wsparcia jest mi najtrudniej? Jakiej pomocy mogę potrzebować w związku z tym i gdzie mogę jej poszukać?

### **Moje przemyślenia:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Dorosły to przewodnik po przeżywaniu żałoby**

Dzieci uczą się jak przeżywać żałobę... patrząc jak doświadczają jej bliskie im osoby. To, w jaki sposób Ty – jako rodzic czy opiekun – mówisz o stracie, okazujesz smutek, wspominasz osobę, która odeszła czy trudne doświadczenie ze swojego życia, stanie się dla dziecka wzorcem, z którego będzie czerpać. Jeśli zobaczy, że można płakać, tęsknić, rozmawiać i wspominać z czułością – nauczy się, że emocje są bezpieczne i znajdują schronienie w relacji. **Dzieci potrzebują modelowania rozwiązań.** W sytuacji kryzysu utraty potrzebują bliskości fizycznej i emocjonalnej od osób, które darzą zaufaniem. Nierzadko bywa tak, że osoby najbliższe dziecku same są pogrążone w żałobie. Bardzo ważne jest, aby zasobów pod postacią wsparcia społecznego szukać zarówno w bliższym, jak i dalszym otoczeniu dziecka. Spójrz na ćwiczenie z ramki, które pomoże zidentyfikować osoby, które mogą służyć dziecku wsparciem, gdy zasoby „głównego” opiekuna są na wyczerpaniu.

### **Drzewo Siły<sup>1</sup>**

Poproś dziecko o odrysowanie na pustej kartce swojej otwartej dłoni wraz z nadgarstkiem. Będzie ona symbolizować pień i gałęzie osobistego Drzewa Siły. Zapytaj dziecko z kim może porozmawiać o swojej stracie (sprawdźcie różne konteksty: szkoła, rodzina, sąsiedztwo, zajęcia dodatkowe itp.). Na każdej gałęzi zapisz jedno imię. Następnie zaproś dziecko, aby dorysowało dużo liści w koronie swojego drzewa. W każdym liściu niech znajdzie się jedna rzecz, która jest źródłem przyjemności, radości i spokoju.

<sup>1</sup> Ćwiczenie pochodzi z książki Mii Roldan pt. „Odnaleźć spokój. Wspieralnik.”

Jako opiekun pamiętaj, że nie musisz być „dzielny” ani „silny”. Jeśli czujesz smutek – podziel się nim. Pamiętaj o dopasowaniu komunikatu do wieku dziecka i jego rozumienia procesu żałoby. Możesz powiedzieć: Smutno mi, bo tęsknię za babcią. Była dla mnie bardzo ważną osobą. Wiem, że to w porządku. Taka szczerość nie obciąża dziecka, ale daje mu przyzwolenie, by także czuło to co czuje, bez wstydu i lęku. **Dzieci nie potrzebują perfekcyjnych dorosłych – potrzebują autentycznych i dostępnych emocjonalnie przewodników, którzy pokażą, że nawet w trudnych chwilach można znaleźć ukojenie, bliskość i sens.**

### **Czas na refleksje!**

Jakim dorosłym jestem dla swojego dziecka?  
Jakie postawy związane z wyrażaniem emocji modeluję?

### **Moje przemyślenia:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeutka CBT  
(poznawczo-behawioralna)

### O co chodzi z tą pewnością siebie?

Pewność siebie to zdolność do podejmowania wyzwań, próbowania nowych rzeczy i wiara w to, że nawet jeśli coś nie wyjdzie, mam zasoby i umiejętności, aby sobie poradzić. Pewne siebie dzieci (i dorośli!) odważnie mówią o swoich potrzebach, potrafią przyznać się do niewiedzy i błędów, czy prosić o pomoc. Mówią o emocjach, nie obawiają się ich przeżywania. **Pewność siebie to filar stabilnej samooceny.** Jej fundamentem jest świadomość mocnych stron oraz trudności i wyzwań.

## Jak rozwijać pewność siebie u dziecka?

Czyli wspólna droga, którą podążacie.

### Czas na refleksję!

Przypomnij sobie sytuację, gdy Twoje dziecko zachowało się odważnie. Co wtedy zrobiło? Jakie były konsekwencje jego zachowania? A kiedy brakowało mu pewności siebie – co się wydarzyło i jak to wpłynęło na jego zachowanie i emocje?



#### Czym jest pewność siebie?

Świadomością własnych zalet i wad, które w żaden sposób nie zależą od osiągnięć.

Odwagą do próbowania nowych rzeczy.

Umiejętnością uczenia się na błędach.

Zdolnością do proszenia o pomoc.

Świadomością granic własnej odpowiedzialności.

Elastycznością w działaniu.

Umiejętnością rozpoznawania i regulowania swoich emocji.

#### Czym NIE jest pewność siebie?

AROGANCJĄ – lekceważeniem innych.

NIEUSTANNĄ ODWAGĄ – każdy czasem się boi.

PERFEKCJONIZMEM – ideałem bez błędów.

NADMIAROWĄ SAMODZIELNOŚCIĄ  
– każdy czasem potrzebuje wsparcia.

ULEGŁOŚCIĄ – ślepym zgadzaniem się na wszystko.

KONTROLĄ – próbą posiadania nadzoru nad wszystkim.

UNIKANIEM EMOCJI – wszystkie są nam potrzebne.

Pewność siebie to w istocie zbiór umiejętności, które kształtują podejście do siebie, świata i innych ludzi. Rozwijanie pewności siebie u dziecka to inwestycja w przyszłość bez problemów natury psychicznej.



## Ćwiczenie nr 1

Spójrz na wspomnianą tabelę. Sprawdź, które z umiejętności składających się na pewność siebie Twoje dziecko ma już opanowane. Zapisz kilka przykładów z jego życia, które są dowodem na posiadanie tych umiejętności.

UMIEJĘTNOŚĆ	PRZYKŁADY Z ŻYCIA
Odwaga do próbowania nowych rzeczy	Wczoraj moje dziecko zapytało mnie, czy zapiszę ją na zajęcia plastyczne – samo wyszło z inicjatywą zrobienia czegoś po raz pierwszy.

A teraz zastanów się, jakie umiejętności warto wzmocnić. Zapisz sytuacje, które idealnie nadają się do ćwiczenia tej umiejętności. Jak mogą wyglądać Twoje działania, aby dziecko rozwijało pewność siebie?

UMIEJĘTNOŚĆ	MÓJ POMYSŁ NA WZMOCNIENIE
Elastyczność w działaniu i prośenie o pomoc	Zachęcę dziecko, by samo zdecydowało, w jakiej kolejności chce robić zadania domowe; powiem, że jeśli napotka problem może przyjść poprosić o pomoc.

### ***Dlaczego pewność siebie jest ważna i potrzebujemy nad nią pracować?***

Brak pewności siebie prowadzi nieuchronnie do niskiej samooceny, a ta jest niczym przeziębienie wśród zaburzeń emocjonalnych. Z mojego doświadczenia w pracy z dziećmi i rodzinami wynika, że właśnie niska samoocena stanowi fundamentalny czynnik rozwoju i podtrzymywania wielu problemów o charakterze psychicznym. Naturalnie, jej wysokość zależy od kombinacji podatności jednostki i zdarzeń z jej najbliższego otoczenia, a także atmosfery, w której osoba dojrzewa. Badania nad samooceną i pewnością siebie przynoszą nam dodatkowo zaskakujące dane. Brak wiary w siebie łączy się z podwyższonym poziomem lęku, zaburzeniami odżywiania, ADHD, uzależnieniami oraz depresją. A zatem ważnym argumentem na rzecz rozwijania pewności siebie u dzieci jest fakt, że pełni ona **funkcję ochronną przed trudnościami i problemami natury psychicznej.**

### ***Czas na refleksję!***

Przypomnij sobie, w jaki sposób Twoje dziecko opowiada o sobie, wyzwaniach i swoich osiągnięciach. Czy jego narracja wskazuje na poczucie kompetencji i pewność siebie, czy raczej na poczucie wybrakowania? Postanów zauważać te momenty i korygować błędy w myśleniu dziecka.



Pewność siebie dziecka nie ogranicza się jedynie do jego własnych emocji i działań – ma ogromny wpływ na to, jak funkcjonuje w kontaktach z innymi. Dzieci pewne siebie wierzą we własne kompetencje, łatwiej nawiązują przyjaźnie, potrafią wyrażać swoje emocje i potrzeby, a także stawiać granice bez poczucia winy. W ich naturze leży współpraca i chęć pomocy innym ludziom, gdyż nie muszą udowadniać swojej wartości, ani obawiać się odrzucenia. Brak pewności siebie skutkuje natomiast wycofaniem i nadmiernym podporządkowaniem się innym – takie dzieci godzą się na sytuacje, które są dla nich niewygodne, unikają konfliktów oraz ukrywają swoje emocje. W praktyce prowadzi to do poczucia osamotnienia i wrażenia, że świat jest miejscem, w którym nie ma się wpływu ani głosu.

### ***Czas na refleksję!***

Obserwuj swoje dziecko podczas zabawy. Wypisz trzy sytuacje, w których pewność siebie pomogła mu w relacjach z rówieśnikami lub dorosłymi. Zastanów się, jak możesz w codziennym życiu stwarzać okazje do ćwiczenia tych umiejętności.

Dodatkowo pewność siebie **odgrywa kluczową rolę w tym jak dziecko podchodzi do nauki i własnego rozwoju**. Dzieci, które wierzą w swoje umiejętności, częściej próbują nowych rzeczy i nie boją się popełniać błędów, bo wiedzą, że błąd to lekcja, a nie wyrok. Taka postawa przekłada się na większą samodzielność – dziecko samo chętnie planuje swoje działania, aktywnie poszukuje rozwiązań problemów i uczy się odpowiedzialności za własny wysiłek. Druga strona medalu, czyli brak pewności siebie w sferze edukacyjnej prowadzi do lęku przed porażką i unikania wyzwań. Dziecko może ograniczać własne możliwości wybierając jedynie zadania, w których czuje się „bezpiecznie” albo oczekiwać ciągłej pomocy dorosłych. W rezultacie rozwój jego kompetencji spowalnia, a poczucie sprawczości maleje.

### ***Czas na refleksję!***

Zastanów się nad codziennymi sytuacjami edukacyjnymi swojego dziecka. Wypisz trzy momenty, w których pewność siebie pomagała mu samodzielnie rozwiązywać problemy lub podejmować wyzwania. Zastanów się też, gdzie brak pewności siebie mógł ograniczać jego działania i co możesz zrobić, by to wspierać.





### **Czas na refleksję!**

Przypomnij sobie sytuację, w których Twoje dziecko otrzymało krytykę lub znalazło się pod presją grupy. Jak reagowało? Wypisz trzy przykłady, a następnie zapisz, co możesz zrobić w codziennym życiu, by pomóc mu rozwijać odporność i pewność siebie w takich momentach.

.....  
.....

Pewność siebie chroni dziecko przed nadmiernym wpływem krytyki i presji ze strony rówieśników, nauczycieli czy innych dorosłych. Dzieci pewne siebie wiedzą, że ich wartość nie zależy od każdej opinii czy oceny i potrafią przyjmować konstruktywne uwagi bez poczucia zagrożenia. Dzięki temu łatwiej jest im uczyć się na błędach, wyciągać wnioski i podejmować kolejne wyzwania, zamiast zamykać się w lęku przed oceną. Brak pewności oznacza, że dziecko może reagować nadmierną wrażliwością, wycofaniem lub próbą sprostania oczekiwaniom innych za wszelką cenę. Często prowadzi to do podniesienia poziomu stresu, a także poczucia frustracji i niepewności w relacjach z rówieśnikami, a w dłuższej perspektywie do problemów z motywacją.

### ***Małe kroki, wielka różnica, czyli co robić, aby budować pewność siebie u dziecka***

Mam nadzieję, że już na tym etapie dostrzegasz, że budowanie pewności siebie u dziecka to nie pojedyncze zadanie, które można odznaczyć na swojej liście „to do”. Nie istnieje także zestaw trików dających natychmiastowy efekt. To proces, który zaczyna się już w momencie narodzin Twojego dziecka i trwa przez całe jego życie. Każdy dzień, każda zabawa czy rozmowa, drobna decyzja czy zadanie domowe mogą stać się okazją do wzmacniania poczucia kompetencji, odwagi czy samodzielności, które stanowią rdzeń pewności siebie. Codzienne sytuacje stanowią „naturalne treningi” pewności siebie, w których dziecko uczy się rozpoznawać własne mocne strony, radzić sobie z emocjami i ufać swoim umiejętnościom. Im więcej takich okazji, tym mocniejszy fundament dla stabilnej samooceny i zdrowego rozwoju emocjonalnego. W tych sytuacjach ważna jest Twoja, Drogi Rodzicu, postawa.

### ***Postawa rodzica wspierającego pewność siebie u dziecka***

- Obserwuj uważnie – dostrzegaj małe sukcesy i odważne działania dziecka w codziennych sytuacjach.
- Doceniaj wysiłek, nie tylko wynik – chwal proces, próby i zaangażowanie, a nie tylko efekt końcowy.
- Bądź przewodnikiem, nie kontrolerem – pozwól dziecku podejmować decyzje, oferując wsparcie, gdy jest potrzebne.
- Pokazuj emocje i uczucia – rozmawiajcie o tym, co czujecie, aby dziecko uczyło się rozpoznawać i nazywać własne emocje.
- Dawaj bezpieczne miejsce na błędy – pokaż, że pomyłki są naturalną częścią nauki i rozwoju.
- Modeluj pewność siebie – dziel się własnymi sukcesami, ucz się z błędów i pokazuj, jak radzisz sobie z wyzwaniami.
- Zadawaj pytania wspierające refleksję – „Co było dla Ciebie najtrudniejsze?”, „Co poszło najlepiej?”, „Czego się nauczyłeś?”
- Obserwuj narrację dziecka o sobie – zwracaj uwagę, jak mówi o swoich działaniach i emocjach, i w razie potrzeby delikatnie podważaj negatywne myślenie.

### **Czas na refleksję!**

Która z powyższych wskazówek jest Ci najbliższa? Jaką zmianę w swojej postawie decydujesz się ćwiczyć, aby codziennie wspierać rozwój pewności siebie Twojego dziecka?

## Trochę inspiracji!

### Ćwiczenie 1: Śniadaniówka

**Cel:** Nauka dostrzegania pozytywnych sytuacji, zachęta do odwagi i poszerzania pola swoich kompetencji.

**Instrukcja:** Do śniadaniówki dziecka włóż liścik z zachętą do odważnego działania lub zapraszający do wykorzystania swojej cechy w codzienności. W wiadomości możesz odwołać się do jakiejś niedawnej rozmowy np. „Ostatnio z zaangażowaniem opowiadałeś o tym, co Cię zainteresowało podczas lekcji. Spróbuj dziś także się zaangażować!”. Liściki mogą dotyczyć różnych spraw, ważne, aby zawierały informację o tym, co dziecko robi dobrze lub zachętę do rozbudowywania umiejętności, nad którą aktualnie pracuje.

### Ćwiczenie nr 2: Zrób to sam!

**Cel:** Nauka organizacji i planowania, zarządzanie swoją pracą, dzielenie jej na etapy. Rozwój poczucia sprawczości i kompetencji.

**Instrukcja:** Zaproponuj dziecku wyzwanie, np. samodzielne przygotowanie śniadania. Zaproś dziecko do tego, aby przygotowało listę zakupów, następnie pójź z nim po potrzebne produkty. Zachęcaj do samodzielności i bądź blisko, aby w razie potrzeby służyć pomocą. Podczas wykonywania zadania wzmacniaj zaangażowanie i wysiłek dziecka. W ten sposób wzmacniasz jego motywację do działania. Możesz dodatkowo wzmocnić efekt tego ćwiczenia, jeśli opowiesz na głos komuś ważnemu, jak dziecko poradziło sobie z nowym zadaniem.

### Ćwiczenie 3: Ważne rozmowy

**Cel:** Rozwijanie samoświadomości własnych mocnych stron, nauka komunikowania swoich potrzeb i rozpoznawania emocji.

**Instrukcja:** W spokojnym czasie, kiedy Ty i dziecko macie wolną przestrzeń zaprosz je do eksplorowania konkretnego tematu. Całe zadanie polega tutaj na tym, aby pozostać otwartym na to, co mówi dziecko, dopytywać i wyjaśniać co ma na myśli. Niektóre rozmowy możesz wzbogacić zaproszeniem do aktywności, np. narysowania czegoś. Spójrz do ramki obok, tam znajdziesz konkretne inspiracje.

Temat	Dodatkowa aktywność
Kto jest moim wsparciem?	Narysujcie wspólnie drzewo. Niech każda z gałęzi reprezentuje jedną osobę, na którą dziecko może liczyć. Rozmawiajcie o tym, kiedy i w czym ta osoba mogłaby pomóc. W liściach możecie zapisać sytuacje, w których wsparcie tej osoby będzie pomocne.
Jaką osobą jestem?	Napisz imię dziecka na kartce w orientacji pionowej i poproś, aby do każdej z liter swojego imienia dopisał jedną cechę, która stanowi jego mocną stronę.
Jak się czuję, gdy...?	Przygotuj karteczki z różnymi sytuacjami, losujcie je naprzemiennie z dzieckiem i rozmawiajcie swobodnie o uczuciach. Możecie też wykorzystać gotowe karty.

### Ćwiczenie 4: Pozytywne podsumowania

**Cel:** Nauka zauważania i doceniania swoich działań, budowanie umiejętności autorefleksji u dziecka oraz świadomości swoich mocnych stron, nauka wdzięczności.

**Instrukcja:** Codziennie wieczorem zarezerwuj kilka minut, aby spokojnie usiąść z dzieckiem i odpowiedzieć na pytania: Za co jestem dzisiaj wdzięczny/wdzięczna? Jakie działania sprawiły mi dzisiaj przyjemność? Co mam ochotę jutro powtórzyć? Co ważnego dla mnie dzisiaj

zrobiłem/zrobiłam? Pytania możesz zamieniać i/lub dowolnie modyfikować. Ważne, abyś jako rodzic zaprosił dziecko do podsumowania dnia i wskazania momentów, które zasługują na docenienie. Na początku to zadanie może być trudne dla dziecka. Postaraj się zamodelować, jak odpowiadać na te pytania, np. odwołując się do tego, jakie postępy czy ważne zmiany zauważyłaś/zauważyłeś u dziecka. Z czasem możesz także urozmaicić to zadanie – np. dziecko mówi o Tobie, a Ty o dziecku.

Jak widzisz, w pracy nad budowaniem pewności siebie liczą się drobne gesty i codzienne momenty. Zachowaj uważność i zapraszaj dziecko do refleksji w kreatywny sposób. Czas spędzony z Tobą na wartościowych aktywnościach i ważnych rozmowach to najważniejsza inwestycja w rozwój pewności siebie Twojego dziecka.



Aleksandra Salwa  
psycholożka dziecięca

certyfikowana  
psychoterapeutka CBT  
(poznawczo-behawioralna)

## Czego dziecko potrzebuje do emocjonalnego dobrostanu?

Czyli o tym, jak ważna jest relacja.

### **Dobrostan zaczyna się od relacji**

Zanim dziecko nauczy się chodzić, czytać czy pisać uczy się czegoś zupełnie innego – **jak nawiązywać relacje ze swoimi opiekunami**. Od dnia swoich narodzin otoczone jest ludźmi, którzy się nim opiekują i starają się odpowiedzieć na jego potrzeby. To właśnie w tych pierwszych relacjach i interakcjach z najbliższymi dowiaduje się, czy świat jest bezpieczny, czy jego emocje mają znaczenie, czy jego potrzeby są ważne. Te pierwsze lekcje – odbywające się pomiędzy pielęgnacją a karmieniem – tworzą fundament, na którym buduje się cały późniejszy dobrostan.

Dobrostan emocjonalny nie oznacza braku trudnych emocji. Oznacza raczej, że dziecko ma **wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa**, wynikające z doświadczenia, że jego świat jest przewidywalny, że ktoś reaguje na jego potrzeby, że nie musi być idealne, by być kochane. To poczucie nie rodzi się w dziecku samo – kształtuje się w relacji z dorosłymi, którzy stają się jego pierwszymi przewodnikami po świecie emocji oraz modelują sposób, w jaki będzie zaspokajało swoje potrzeby w przyszłości.

### **Rodzicu!**

Nie potrzebujesz być „idealnym rodzicem”. Dzieci potrzebują przede wszystkim **wystarczająco dobrych rodziców** – obecnych, czujących, gotowych do refleksji i spotkania w trudnym doświadczeniu. Takich, którzy potrafią powiedzieć „nie wiem, ale spróbuję zrozumieć”.

Takich, którzy wracają do relacji po trudnym momencie, potrafią przeprosić, gdy wymaga tego sytuacja, i przyznać się do błędu.

To właśnie **w obecności i autentycznym spotkaniu** rodzi się prawdziwa więź. Najważniejsze lekcje, jakie możemy przekazać dziecku, płyną nie z doskonałości, lecz z naszej **zdolności do autorefleksji i naprawy po trudnych chwilach**.

### **Przystanek na refleksję!**

- Kiedy Twoje dziecko przeżywa trudne emocje – złość, lęk, smutek – jak zazwyczaj reagujesz?
- Co pomaga Ci zachować spokój i ciekawość wobec jego emocji, a co sprawia, że trudniej Ci się z nim spotkać?
- Czy pamiętasz sytuację, w której wróciłaś/wróciłeś do dziecka po trudnym momencie? Co wtedy się między Wami wydarzyło?
- Jakie Twoje wspomnienie z dzieciństwa daje Ci dziś poczucie bezpieczeństwa i bycia widzianą/widzianym?



## Czym jest przywiązanie i dlaczego jest ważne

Każde dziecko rodzi się z potrzebą bycia blisko. To nie zachcianka ani cecha charakteru, ale **biologiczny mechanizm przetrwania**, który ma zapewnić mu bezpieczeństwo. To, czego dziecko doświadcza w kontakcie z dorosłymi, staje się podstawą jego przekonań o sobie i świecie – o tym, czy zasługuje na miłość, czy inni są dostępni emocjonalnie, czy można ufać ludziom.

**Z tych wczesnych doświadczeń rodzi się coś, co psycholog John Bowlby nazwał przywiązaniem – głęboką, biologicznie zakorzenioną potrzebą tworzenia więzi z osobą, która daje poczucie bezpieczeństwa.**

Gdy rodzic reaguje na sygnały dziecka – przytula, uspokaja, nazywa emocje, wraca po rozłące – w mózgu dziecka utrwala się przekonanie: *mogę ufać, że ktoś mi pomoże, gdy będzie trudno*. To przekonanie z czasem staje się wewnętrznym kompasem, który prowadzi je przez życie i stanowi fundament **bezpiecznego stylu przywiązania**. Dzięki niemu dziecko potrafi szukać bliskości, prosić o wsparcie, budować relacje, regulować emocje.

Nie zawsze jednak świat dziecka jest tak stabilny. Jeśli opiekun jest nieobecny emocjonalnie, reaguje z lękiem, złością lub nieprzewidywalnością, dziecko uczy się inaczej radzić sobie z napięciem. W jego mózgu zapisują się przekonania: *muszę radzić sobie sam, nie mogę się złościć, bo ludzie mnie odrzucają* albo *muszę być spokojny, żeby ktoś mnie lubił*. Zamiast ufności pojawia się czujność, wycofanie lub nadmierna potrzeba kontroli. To **strategie przetrwania** – mądre próby dostosowania się do środowiska, które nie zawsze daje spójne sygnały. Tak kształtują się wzorce przywiązania, które możemy określić jako **pozabezpieczne**. Nie są one „błędne” czy „zepsute” – to raczej sposoby, które kiedyś pomagały przetrwać. Jednocześnie mogą one zwiększać ryzyko trudności w regulacji emocji i relacjach w dorosłości.

## Przystanek na refleksję!

- Jak reagowano na Twoje emocje, gdy byłeś/aś dzieckiem?
- Jakich słów lub gestów potrzebowałeś/łaś wtedy najbardziej?
- Co z tamtych doświadczeń niesiesz dziś w swoich relacjach z własnym dzieckiem?

## Twoje dzieciństwo a Twoje rodzicielstwo

Każdy z nas – zanim stał się dorosłym, a tym bardziej rodzicem – był kiedyś dzieckiem, które uczyło się, jak działa bliskość. Niezależnie od tego, jak wyglądało nasze dzieciństwo, wszyscy wynieśliśmy z niego pewne wzorce: sposób reagowania na emocje, strategię radzenia sobie z odrzuceniem, przekonania o tym, czy można ufać ludziom i czy mamy prawo do własnych potrzeb.

Te wzorce nie są wyrokiem. Zachęcam, aby pomyśleć o nich jako mapie, na której zostały zapisane pewne doświadczenia i wnioski o tym, co pomaga przetrwać w środowisku, w którym przyszło nam żyć. Dziś, jako dorośli, możemy tę mapę obejrzeć z dystansu, zrozumieć, skąd się wzięła, i zdecydować, które drogi chcemy kontynuować, a które już nam nie służą.

W teorii przywiązania mówimy o **czterech podstawowych stylach**, które pokazują, jak wchodzimy w relacje i jak reagujemy na bliskość, stres czy rozłąkę. Każdy z nich niesie ze sobą pewną historię i emocjonalną logikę. **Poznanie swojego stylu to pierwszy krok do świadomego rodzicielstwa** — takiego, które nie opiera się na automatyzmach, ale na refleksji i wyborze. To krok w kierunku zadbania o to, jak będę budować przywiązanie z własnym dzieckiem i czego nauczę go o bliskości.



### Zadanie

Poniżej znajdziesz opisy czterech sposobów doświadczania bliskości. Przeczytaj każde zdanie i zaznacz, czy się zgadzasz, czy nie. To ćwiczenie pozwoli Ci zobaczyć, które wzorce są dla Ciebie dominujące, a które pojawiają się okazjonalnie. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi – chodzi o poznanie siebie.

- Czuję, że mogę prosić o pomoc, gdy jej potrzebuję.
- Bliskość z innymi daje mi poczucie spokoju i bezpieczeństwa.
- Umiem wyrażać swoje emocje i przyjmować emocje innych.
- Po konflikcie lub trudnej sytuacji łatwo wracam do relacji.

1

2

- Czasem bardzo się staram, żeby ktoś mnie nie opuścił.
- Martwię się, że bliscy mogą mnie zostawić lub odrzucić.
- Często potrzebuję potwierdzenia, że ktoś mnie nadal lubi i akceptuje.
- Boję się, że zostanę odrzucony/a, kiedy za bardzo się do tej osoby zbliżę.

3

4

- W trudnych sytuacjach wolę radzić sobie sam(a).
- Ważną wartością jest dla mnie niezależność.
- Niełatwo mi ufać innym i prosić o wsparcie.
- Wolę samodzielnie rozwiązywać problemy niż polegać na kimś innym.

- Mam silną potrzebę bycia w bliskiej relacji.
- Pragnę całkowitej bliskości emocjonalnej z moim partnerem/partnerką.
- Wydaje mi się, że ludzie nie traktują mnie z takim samym ciepłem i zaangażowaniem, jak ja traktuję ich.
- Inni nie budują ze mną pełnej bliskości, nie otwierają się w kontakcie ze mną, tak jak ja.

Każda z czterech ćwiartek odpowiada jednemu ze stylów przywiązania:

1. Bezpieczny
2. Lękowo-ambiwalentny
3. Unikowy
4. Zaabsorbowany

Pamiętaj, że większość z nas nie mieści się w jednej ćwiartce w całości. Często odnajdujemy w sobie cechy kilku stylów, a nasz „dominujący” styl pokazuje jedynie, jakie wzorce w relacjach były dla nas najczęstsze lub najbardziej wpływowe. To narzędzie ma Ci pomóc zrozumieć siebie, swoje reakcje i to, co możesz przenieść w relacje z dzieckiem. Zrezygnuj z oceniania siebie i stawiania diagnozy.

### Przystanek na refleksję!

- Która ćwiartka ma najwięcej zaznaczonych odpowiedzi „zgadzam się”?
- Jak ten wzorec może wpływać na Twoje reakcje wobec dziecka, zwłaszcza gdy ono przeżywa trudne emocje?

### Potrzeby emocjonalne wg Younga

Po tym, jak przyjrzałeś/aś się swoim wzorcom przywiązania i zastanowiłeś/aś, które strategie pojawiają się najczęściej w Twoich relacjach, możemy zrobić kolejny krok – przyjrzeć się **emocjonalnym potrzebom**, które stoją u podstaw tego, jak dzieci doświadczają bliskości i bezpieczeństwa. W teorii przywiązania mówimy o tym, że **bezpieczne więzi uczą dziecko, że jego potrzeby są ważne i mogą być zaspokajane**. Psycholog Jeffrey Young

wyróżnił kilka podstawowych potrzeb emocjonalnych, których manifestacja odbywa się w relacji z opiekunami, zaś poziom odpowiedzi na nie ze strony środowiska odpowiada za rozwój przekonań na temat siebie, świata i innych ludzi.

- **Bezpieczeństwo emocjonalne** – potrzeba przewidywalnego świata, obecności opiekuna i poczucia, że jest się akceptowanym niezależnie od stanu emocjonalnego.
- **Autonomia, kompetencja i poczucie własnej tożsamości** – potrzeba, aby być traktowanym jako jednostka, która może samodzielnie myśleć, decydować i wpływać na swoje życie.
- **Swobodna ekspresja uczuć i potrzeb** – potrzeba wyrażania emocji i bycia wysłuchanym, bez lęku przed odrzuceniem.



- **Spontaniczność i zabawa** – potrzeba związana z uznaniem prawa do cieszenia się, czucia się swobodnym i entuzjastycznym, zaproszenie by równoważyć pracę z zabawą.
- **Realistyczne granice** – potrzeba jasnych zasad i przewidywalności w relacjach, które uczą bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Każda z tych potrzeb jest powiązana z tym, jak dziecko doświadcza relacji z dorosłym. Dziecko, które doświadcza bezpiecznego przywiązania, uczy się, że jego potrzeby emocjonalne mogą być zaspokajane, a świat jest przewidywalny. W relacjach niestabilnych lub nieprzewidywalnych niektóre z potrzeb pozostają niezaspokojone, a dziecko może wypracowywać własne strategie radzenia sobie, które czasem utrudniają mu późniejsze budowanie relacji i regulowanie emocji.

### Przystanek na refleksję!

- Jakie z tych potrzeb były w Twoim dzieciństwie najlepiej zaspokojone, a które nie do końca?
- Jak Twoje doświadczenia wpływają dziś na sposób, w jaki reagujesz na emocje swojego dziecka?
- Co możesz zrobić, by Twoje dziecko czuło się bezpieczne, widziane i wysłuchane w codziennych sytuacjach?



### Ćwiczenie

**Jak moje wzorce przywiązania wpływają na zaspokojenie podstawowych potrzeb emocjonalnych mojego dziecka?**

Spójrz do poniższej tabeli. Znajdziesz w niej podstawowe potrzeby emocjonalne dziecka i pytania, które mają pomóc odnaleźć takie wzorce funkcjonowania w relacji z dzieckiem, aby wzmacniać zdrowy rozwój i emocjonalny dobrostan.

Potrzeba	Jak mój styl przywiązania może wpływać na to, że w codziennym życiu tę potrzebę dziecka jest mi łatwiej lub trudniej zaspokoić?	Co mogę zrobić, aby dziecko poczuło się w tej sferze zaspokojone?
Bezpieczeństwo emocjonalne		
Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości		
Swobodna ekspresja uczuć i potrzeb		
Spontaniczność i zabawa		
Realistyczne granice		

### **Most między teorią a codziennością**

Teraz, gdy przyjrzelśmy się Twojemu stylowi przywiązania i podstawowym potrzebom emocjonalnym dziecka, warto zobaczyć, jak ta wiedza może pomóc Ci w codziennym rodzicielstwie. Teorie są ważne, ale ich moc tkwi w tym, co robimy z nimi tu i teraz, w codziennych sytuacjach, gdy dziecko przeżywa emocje, a my reagujemy.

### **Rodzicu, pamiętaj!**

**Twoje wzorce przywiązania i doświadczenia z dzieciństwa wpływają na to, jak reagujesz na emocje dziecka** – najczęściej automatycznie, zanim jeszcze zdążysz pomyśleć. Most między teorią a codziennością polega na obserwowaniu siebie w tych chwilach, refleksji i wybieraniu świadomych działań, które wspierają potrzeby dziecka.



### **Codzienna praktyka!**

Kiedy Twoje dziecko doświadcza intensywnych emocji, szczególnie tych, które powszechnie uważamy za trudne (złość, lęk, smutek), podejmij świadomą decyzję o tym, aby zatrzymać się i zadać sobie poniższe pytania.

1. **Co się dzieje? Opisz krótko sytuację: co robi dziecko, jakie emocje u niego rozpoznajesz.**
2. **Jakie mam myśli na temat obserwowanego zachowania?**
3. **Jak się czuję w tej sytuacji?**
4. **Co mam ochotę zrobić lub powiedzieć? Impuls do jakiej reakcji zauważam?**
5. **Jeśli skorzystam z impulsu, jak to wpłynie na moją relację z dzieckiem?**

Kiedy zauważysz własne reakcje łatwiej będzie Ci dostrzec, w jaki sposób Twoje doświadczenia wpływają

na to, co wnosisz do relacji ze swoim dzieckiem. Domknij refleksję pytaniem: **Czy chcę postąpić zgodnie z impulsem czy wybieram inny sposób na rozwiązanie sytuacji?**

### **Budowanie dobrostanu to proces**

Pamiętaj, że dobrostan emocjonalny dziecka nie rodzi się z jednego gestu czy idealnej reakcji – to proces, który rozwija się w codziennych, małych interakcjach. Twoja uważna obecność, każda próba zrozumienia, każde „wracanie” do relacji po trudnym momencie buduje fundament bezpieczeństwa i zaufania. Twoje osobiste wzorce przywiązania i zdolność do autorefleksji stają się przewodnikiem po świecie emocji dziecka, a świadomość jego potrzeb emocjonalnych pozwala wspierać je w rozwoju pewności siebie, poczucia wartości i umiejętności tworzenia bliskich relacji. Każdy dzień to okazja, by kształtować ten fundament, a małe kroki prowadzą do trwałych efektów w jego aktualnym i późniejszym dobrostanie.

# Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for taking notes.