

EMOCJE

/

POTRZEBY

/

RELACJE

/

ROZWÓJ

/

ZDROWIE

PSYCHOLOGIA DZIECKA

TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

☎ 116 111

**SUPERMOCE NIEZBĘDNE
DO PRZETRWANIA**

**KIEDY MOCNE
STRONY
NABIERAJĄ BLASKU**

**WZMACNIAJĄCA
SIŁA RELACJI**

**JAK ROŚNIE
TALENT**

**MOC UKRYTA
W ZŁOŚCI**

**CO DAJE UMIEJĘTNOŚĆ
ODMAWIANIA**

**JAK MĄDRZE
WSPIERAĆ
MOCNE STRONY**

**CZYM JEST ZDROWA
SAMOOCENA**

**GRANICE ODWAGI
DZIECKA**

**NA CO POZWALA
DZIECIOM
ZWYCZAJNOŚĆ**

**SUPERMOCE
I TRUDNOŚCI
W ADHD**

**DLACZEGO WRAŻLIWOŚĆ
TO SKARB**



JAK ODKRYĆ I ROZWIJAĆ SUPERMOCE DZIECKA





Coś mi tu zgrzyta

Dziecko, które boi się klócić, często wydaje się „bezproblemowe”, lecz w środku nosi lęk, że sprzeciw oznacza utratę miłości. Z czasem uczy się, że bezpieczeństwo ma cenę – trzeba milczeć, zaciskać zęby i udawać spokój. A kłótnie między dziećmi to coś więcej niż drobne sprzeczki. To żywy trening relacji. Czego się podczas niego uczą?

TEKST Agnieszka Machnicka / ILUSTRACJA Patrycja Bryszewska-Stępień z KSIĄŻKI „PRZYJAŹŃ, KREDKI I ROBAKI”

U

nikanie różnic i tłumienie emocji może na chwilę wydawać się łatwiejsze. Dziecko zamiast powiedzieć: „Nie podoba mi się to” – odwraca się, obraża, trzaska drzwiami albo przestaje się bawić. Czasem śmieje się na siłę, udaje, że nic się nie stało, choć w środku wszystko w nim buzuje. Problem w tym, że emocje nie znikają – tylko chowają się głęboko. A napięcie i tak da się wyczuć: w tonie głosu, spojrzeniu, sposobie, w jaki dziecko trzyma zabawkę czy unika kontaktu wzrokowego. W relacji z dorosłym taka cicha złość bywa szczególnie destrukcyjna, bo zostawia dziecko sam na sam z jego wyobraźnią. A dziecięca fantazja wypełnia luki na niekorzyść dziecka: „To na pewno moja wina”.

Dlaczego boimy się kłótni

Wielu dorosłych myli konflikt z agresją. A to nie kłótnia rani, lecz krzyk, ironia, przemoc czy lekceważenie. Sam

spór może być rozmową o tym, co dla kogo ważne. W początkowej fazie najistotniejsze jest to, na co zwracali uwagę Roger Fisher i William Ury w książce „Dochodząc do tak”: przejście od postaw do potrzeb. Nie pytajmy: „Kto ma rację?”, lecz: „Co się w tobie dzieje?”, „Czego potrzebujesz?”. Najpierw wyrażenie swojego zdania i uważne słuchanie, potem szukanie rozwiązań. Konflikt sam w sobie nie jest problemem. Może rozwijać – budując empatię, komunikację i kreatywność – albo ranić, utrwalając agresję i unikanie. Kluczowe nie jest więc, czy się kłócimy, ale jak to robimy. Wielu dorosłych dopiero w terapii odkrywa, że nie potrafi się spierać. W dzieciństwie nauczyli się, że kłótnia oznacza odrzucenie, a emocje są czymś niebezpiecznym. W takich domach konflikt nie rozpoczyna rozmowy – on ją kończy.

Dziecko, które nie może wyrażać złości, z czasem tłumi również inne uczucia. Nie umie bronić granic, mówić „nie” ani jasno formułować potrzeb. Osoby wychowane w atmosferze unikania konfliktów w dorosłości częściej doświadczają bólów brzucha, spięć mięśni czy bezsenności. Ciało pamięta to, czego nie wolno było powiedzieć. Podczas sporu w mózgu dziecka aktywują się obszary odpowiedzialne za emocje, empatię i regulację napięcia. Jeśli dorosły pozostaje obok spokojny, jego układ nerwowy staje się dla dziecka „współregulatorem” – pomaga wrócić do równowagi. To w tych momentach kształtuje się odporność emocjonalna: zdolność do rozumienia

Kłótnia. Jak pomóc dziecku?

1. Nie uciekaj od trudnych emocji, ale i nie rozmawiaj, gdy napięcie sięga zenitu.

Niech dzieci zobaczą, że złość nie jest końcem relacji. Powiedz: „Widzę, że jesteś zły. Zróbmy przerwę i wrócimy do tego, kiedy oboje ochłonimy”. Sygnalizujesz dziecku: emocje są w porządku, ale potrzebujemy chwili, by się z nimi ułożyć.

2. Nazywaj, zamiast oceniać.

Słowa dorosłych mają moc porządkowania emocji dziecka. Zamiast: „Nie przesadzaj”, powiedz: „Widzę, że to cię zraniło”. Nazywanie emocji wspiera regulację. Dziecko, które słyszy, że jego uczucia są zauważane, uczy się, że nie musi ich tłumić, udawać, że jest „dzielne”.

3. Szukaj potrzeb, nie – winnych.

Kiedy dzieci się kłócą, za ich słowami stoi jakaś niezaspokojona potrzeba – bycia wysłuchanym, zauważonym, potraktowanym sprawiedliwie. Zapytaj: „Chcesz, żeby było po równo?”, „Potrzebujesz, żeby cię ktoś wysłuchał?”. Zamiast rozstrzygać, kto zaczął, pomóż dzieciom zrozumieć, dlaczego tak reagują. To rozwija empatię i samoświadomość.

4. Pokaż: więź jest ważniejsza niż racja.

Dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych. Kiedy słyszą: „Nie zgadzam się, ale cię słucham”, doświadczają, że można mieć różne zdania i nadal być razem. W praktyce: jeśli dwójka dzieci się spiera, zapytaj każde: „Czego chcesz?”, „Co jest dla ciebie ważne?”. Nie szukaj winnych, lecz mostu między nimi.

5. Wracaj po burzy.

Największa lekcja relacji dzieje się po kłótni. Dziecko, które doświadcza naprawy, uczy się, że więzi są trwałe. Powiedz: „Było nam trudno. Przykro mi, że krzyczałem. Spróbujmy jeszcze raz”. Ten prosty gest odbudowuje zaufanie i pokazuje, że bliskość nie kończy się na błędzie.

6. Nie wymuszaj przeprosin.

„Powiedz przepraszam” nie uczy empatii, lecz posłuszeństwa. Zapytaj: „Jak myślisz, co mogło poczuć twoje rodzeństwo, kiedy to się stało?”. Pomóż dziecku zobaczyć emocje drugiej strony – przeprosiny będą szczere, a nie wymuszone.

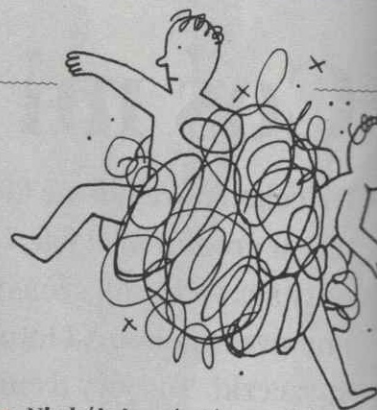
7. Ufaj ich kompetencjom.

Nie rozstrzygaj każdego sporu za dzieci. Jeśli nie ma przemocy – pozwól im spróbować samym znaleźć rozwiązanie. Powiedz: „Widzę, że trudno wam się dogadać. Jestem tu, jeśli będziecie mnie potrzebować”. Dzieci, którym dorośli ufają, szybciej rozwijają samoregulację i poczucie sprawczości.

8. Korzystaj z narzędzi, które uczą dialogu.

Pomagaj dzieciom trenować rozmowę o emocjach w bezpieczny sposób. Możesz odgrywać z nimi scenki: „Co byś zrobił, gdyby ktoś nie chciał się z tobą bawić?”. Sięgaj po bajki i opowieści, które uczą rozwiązywania konfliktów metodą „wygrana – wygrana”.

Przeczytaj razem bajkę „Przyjaźń, kredki i robaki” – stworzoną przez Fundację Zacztyani.org. To historia o tym, że zrozumienie i współpraca potrafią uleczyć nawet największy spór.



9. Nie bój się mówić o swoich emocjach.

Rodzic, który potrafi powiedzieć: „Zdenerwowałem się, potrzebuję chwili, żeby się uspokoić”, daje dziecku model zachowania w stresie. Nie chodzi o bycie idealnym – ale o autentyczność i emocjonalne bezpieczeństwo.

10. Pomóż wyciągnąć wnioski.

Po każdej kłótni wracajcie do rozmowy. Zapytaj: „Czego nauczyła nas ta sytuacja?”, „Co możemy zrobić inaczej następnym razem?”. To uczy dzieci, że relacja nie kończy się na błędzie – przeciwnie, że naprawa jest częścią więzi. Każdy konflikt to nie porażka, lecz okazja do nauki współpracy i odwagi.

Konflikt nie jest więc przeciwieństwem spokoju, ale drogą do niego. Dzięki niemu dzieci uczą się mówić „nie” bez utraty więzi i słuchać „nie” bez utraty siebie. Młodzi ludzie, którzy potrafią się różnić, mają w sobie więcej wolności i zaufania do innych. W dorosłym życiu ta umiejętność staje się fundamentem współpracy, rozwiązywania problemów i budowania prawdziwych, odpornych więzi.

Konflikt sam w sobie nie jest problemem. Może rozwijać, budując empatię, komunikację i kreatywność, albo ranić, utrwalając agresję i unikanie

siebie, innych i do łagodnego gaszenia nieporozumień. Z pozoru spokojne i posłuszne dziecko wewnątrz żyje w nieustannej kontroli: „Jeśli się odezwę, ktoś się obrazi”. Tak rodzą się perfekcjonizm, nadodpowiedzialność i chroniczne napięcie. To właśnie dzieciom, które nigdy nie miały prawa do konfliktu, w dorosłości najtrudniej zaprosić innych naprawdę blisko. Dorosłym często wydaje się, że w dobrej relacji nikt się nie złości. Jednak brak konfliktów rzadko oznacza zgodę – częściej sygnalizuje, że ktoś systematycznie rezygnuje z siebie. Jak przypomina duński terapeuta Jesper Juul: „Rodzina bez konfliktów to często rodzina bez kontaktu”.

Sprzecznosci, różnice zdań i zderzenie potrzeb są częścią życia. Konflikty między dziećmi pojawiają się, gdy trzeba podzielić się klockami, ustalić zasady gry, wybrać, w co bawić się razem. Zbadano, że u pięciolatków najczęstsze powody sporów to: pragnienie posiadania („to moje”), trzymanie się zasad („tak się umawialiśmy”) i obrona własnych praw („mam prawo bawić się po swojemu”). To nie wady charakteru – to trening współpracy.

Potrzeba niezgody

John Scherer, amerykański superwizor, zauważył, że więzi naturalnie rozwijają się od zgrzytu do zgrzytu. Czyli drobnych momentów napięcia – ktoś zrobił coś inaczej, niż się spodziewaliśmy, pojawiły się zawód, złość, ukłucie żalu. Większość – także dzieci – przykrywa to milczeniem: odwraca wzrok, mówi „nic się nie stało”, choć ciało pamięta napięcie. Tymczasem higiena emocjonalna nie polega na braku zatargów, ale na pracy, by nie przero-

dziły się w coś poważniejszego. Zdrowa więź to nie ta, w której panuje spokój, ale ta, gdzie można powiedzieć: „Coś mi tu zgrzyta” i zostać wysłuchanym. Każde takie zatrzymanie: „Widzę, że się zdenerwowałeś. Co się stało?” uczy dziecko, że emocje są zauważane i że relacja wytrzymuje trudne momenty. Scherer nazywał zgrzyty „niekomfortowymi prezentami” – jeśli je rozpakujemy, więc stajemy się prawdziwsza. Największą siłą dziecka nie jest brak złości, ale umiejętność powrotu po burzy. Jeśli potrafi powiedzieć: „Złoszczę się, kiedy mi przerywasz”, zamiast: „Jesteś głupi”, uczy się wyrażać granice z szacunkiem. To język emocji i bliskości. „Za każdym »nie« stoi jakieś »tak« – potrzeba wpływu, bezpieczeństwa, uznania” – mówi trenerka komunikacji Aga Rogala. Kiedy pomagamy dzieciom rozpoznawać te potrzeby, konflikt przestaje być bitwą, a staje się rozmową.

Kłótnie między dziećmi to coś więcej niż drobne sprzeczki. To żywy trening relacji, podczas którego uczą się: ustalać zasady wspólnej zabawy, negocjować i szukać kompromisu, ćwiczyć asertywność i dbanie o granice, doświadczać, że inni też mają prawo do odmowy, rozwijać empatię i umiejętność słuchania.

Młody człowiek, który potrafi się różnić i wracać do kontaktu, buduje poczucie sprawczości. Jak mówi pedagożka i trenerka komunikacji Magdalena Boćko-Mysiorska: „Konflikt to nie koniec relacji, ale zaproszenie, by ją pogłębić”. //



Boguś Janiszewski,
„Przyjaźń, kłótnie i robaki”,
Zaczytani.org



AGNIESZKA MACHNICKA

edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa, coachka, prezeska Fundacji Zaczytani.org, która od 2013 r. tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji, czerpiąc z mocy literatury. Jej działania opierają się na trzech filarach:

1. kampanie edukacyjne dla dzieci i dorosłych,
2. edukacja i szkolenia,
3. wolontariat.

www.zaczytani.org

Pomocna bajka

Pobierz bezpłatną bajkę o przechodzeniu przez konflikt ze strony:

www.przyjaznkredkirobaki.zaczytani.org