

dobra

# MAMA

nr 1 (86) 2026 cena: 5 zł (w tym 8% VAT)

5 zł

## CO NOWEGO? W KOLORZE CLOUD DANCER

Przegląd nowinek rynkowych w kolorze roku

## STRACH PRZED PORODEM

Czy wiesz, czego tak naprawdę się boisz?

## CO SPAKOWAĆ DO SZPITALA?

Niezbędnik mamy i dziecka

## ŻYWIENIE DZIECI Z ADHD

Co pomaga, a co jest mitem?

TEMAT NUMERU

# Zdrowie psychiczne dzieci

Skąd biorą się trudności i jak  
sobie z nimi radzić?

ISSN 2080-5551 INDEKS 256013



9 772080 555268



01

# Jak stworzyć emocjonalną apteczkę

## ***i zadbać o odporność emocjonalną dziecka?***



**Agnieszka Machnicka**

edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa i prezeska fundacji Zaczytani.org, z którą od 2013 roku tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji czerpiąc z mocy literatury

***Uczymy dzieci tego, jak dbać o ciało: myć ręce, brać leki, odpoczywać, gdy są chore, ale kiedy boli nie brzuch, tylko serce – gdy pojawia się lęk, smutek, porażka albo poczucie winy – często zostają z tym same. Odporność emocjonalna nie jest cechą wrodzoną, to umiejętność, której dziecko uczy się w relacji z dorosłym.***

### **Emocjonalne urazy też wymagają opieki**

Psycholog kliniczny dr Guy Winch zwrócił uwagę, że choć fizyczne urazy dzieci traktujemy z troską, ich psychiczne „skaleczenia” często są bagatelizowane. Odrzucenie, samotność, strata, porażka czy niska samoocena bywają zbywane słowami: „nie przesadzaj”, „weź się w garść”. W dobrej wierze, ale bez realnego wsparcia.

W efekcie dzieci uczą się strategii, które nie pomagają: tłumienia emocji, zaprzeczania im, wypierania czy odcinania się od tego, co czują. Tymczasem stłumione emocje nie znikają. Najczęściej się nasilają, prowadząc do większego napięcia, stresu, zamknięcia w sobie i trudności w regulowaniu reakcji.

### **Dlaczego emocje wciąż są niedoceniane**

W szkole dzieci uczą się budowy pantofelka, ale rzadko ktoś pokazuje im, jak nazwać to, co właśnie przeżywają. W kulturze przez lata emocjonalność była utożsamiana ze słabością lub brakiem kontroli. Wielu dorosłych dorastało w przekonaniu, że „lepiej nie czuć nic”. Rodzice często nieświadomie zaprzeczają emocjom dziecka, umniejszają je lub wyśmiewają: „chłopaki nie płaczą”, „nie histeryzuj”, „ja-

kie ty możesz mieć problemy?”. Tymczasem brak konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami skazuje dzieci i dorosłych na samotne mierzenie się z presją i trudnościami życia.

### **Emocje jako fundament odporności**

Jak podkreśla Daniel Goleman, nawet 80% sukcesu w dorosłości wiąże się z inteligencją emocjonalną. To ona wpływa na poczucie własnej wartości, relacje, zdolność radzenia sobie ze stresem i adaptację do zmian. Bez emocji nie ma empatii, współpracy ani wewnętrznej równowagi.

Konstruktywne radzenie sobie z emocjami polega na ich dostrzeganiu, nazywaniu i wyrażaniu w sposób, który nie rani ani nas, ani innych.

***Konstruktywne radzenie sobie z emocjami polega na ich dostrzeganiu, nazywaniu i wyrażaniu w sposób, który nie rani ani nas, ani innych.***

o nich przez metafory ciała: odrzucenie

### **Emocjonalna apteczka – czego warto uczyć dziecko**

#### **Dbaj o higienę psychiczną tak jak o higienę ciała**

Psychiczne urazy wymagają takiej samej uwagi jak fizyczne. Pomaga myślenie o nich przez metafory ciała: odrzucenie

działa jak skaleczenie, strata jak złamanie, a uporczywe poczucie winy jak zdrapywanie rany. Niska samoocena osłabia psychiczny „układ odpornościowy”, dlatego nie warto jej bagatelizować.

### **Nazywaj emocje, rozmawiaj o nich i dawaj czas na refleksję**

Warto uczyć się rozpoznawania i nazywania emocji — swoich i dziecka — oraz ciekawości wobec tego, co one mówią o sytuacji i potrzebach. Pomaga szukanie źródła emocji: konkretnego bodźca, słów, tonu głosu czy zdarzenia. Dobrym ćwiczeniem są rozmowy o emocjach bohaterów książek, bajek czy filmów.

### **Traktuj emocje jak ważne wiadomości**

Emocje są jak kontrolki w samochodzie — informują, co dzieje się „pod maską”. Złość sygnalizuje przekroczone granice i niezaspokojone potrzeby, smutek zaprasza do zatrzymania i regeneracji, radość daje energię i motywację, a strach ostrzega lub informuje o rozwoju. Żadna z tych emocji nie jest błędem.

### **Łącz emocje z sygnałami z ciała**

Emocje zawsze mają swój ślad w ciele: w oddechu, napięciu mięśni czy doznaniach z brzucha. Uczenie dziecka zauważania tych sygnałów pomaga szybciej rozpoznać, co się z nim dzieje. Skurcz w żołądku może oznaczać lęk, a napięte ramiona — złość lub stres.

### Pozwól emocjom przepływać

Emocji nie trzeba zatrzymywać ani odpychać — można je przeżywać. Pomagają w tym świadomy oddech, obserwacja myśli, kontakt z ciałem czy metafora chmur płynących po niebie. Warto zauważyć, czy emocje są tłumione, czy rzeczywiście doświadczane.

### Nie dziel emocji na dobre i złe

Każda emocja jest potrzebna i ma sens — sam fakt jej odczuwania jest wystarczającym powodem, by ją uznać. Zaprzeczanie uczuciom dziecka nie sprawi, że one znikną, lecz że dziecko poczuje się niezrozumiane i bezradne. Zamiast „nie bój się” czy „nie smuć się” lepiej powiedzieć: „widzę, że jest ci trudno”.

### Bądź odpowiedzialny za swoje zachowanie

Akceptacja emocji nie oznacza zgody na każde zachowanie. Można czuć złość, ale nie wolno ranić innych. Ważne jest rozróżnienie między przeżywaniem emocji a sposobem ich wyrażania — to fundament bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

### Ucz się regulować emocje

Regulacja emocji przypomina regulowanie światła lub głośności — chodzi o dostosowanie, nie o wyłączenie. Pomagają w tym oddech, ruch, relaksacja, rozmowa, kontakt z innymi i proszenie o pomoc. Trzeba pamiętać, że każda zmiana i adaptacja wiąże się z emocjami i stresem — to naturalna część rozwoju.

Na koniec warto zapamiętać jedno: to, co najbardziej wzmacnia odporność emocjonalną dziecka, to bliskość, bezpieczeństwo, zdrowe relacje, poczucie humoru, samoakceptacja i zabawa.



mgr farm.  
Magdalena Wojciechowska-Budzisz  
farmaceutka, specjalistka  
w dziedzinie medycyny naturalnej oraz homeopatii.  
boiron.pl

### Stres i niepokój u dzieci – kiedy są normą rozwojową, a kiedy sygnałem ostrzegawczym?

Dzieci reagują na stres inaczej niż dorośli. Stres i niepokój u dzieci wynikają z intensywnego rozwoju układu nerwowego. Dziecko, wraz z wiekiem, coraz silniej doświadcza własnych emocji i potrzeb, lecz jednocześnie nadal ma bardzo ograniczone zdolności, aby sobie z nimi poradzić. Reakcje stresowe mogą się objawiać drażliwością, płaczem, wybuchami złości czy problemami ze snem i apetytem. Nadmiar bodźców, zmiany w otoczeniu, presja czy brak poczucia bezpieczeństwa również mogą zwiększać napięcie. Niepokój wykracza poza normę, gdy objawy są częste, intensywne i długotrwałe. Kluczową rolę pełni tu obecność wspierającego rodzica/opiekuna, który rozumie mechanizmy dojrzewania emocjonalnego dziecka. Dużą wartość niesie również włączenie do terapii naturalnych metod leczniczych, bezpiecznych dla dzieci, np. leków homeopatycznych lub dobranych do wieku ziół.



Na stronie [www.magicznydom.zaczytani.org](http://www.magicznydom.zaczytani.org) udostępniono bezpłatną publikację edukacyjną „Magiczny Dom”, zawierającą bajkę, wstęp do bajkoterapii oraz artykuł o edukacji emocjonalnej dzieci.

