

# ZŁOŚĆ I AGRESJA U DZIECI

## JAK ROZUMIEĆ I WSIPERAĆ DZIECKO?

**Złość** jest naturalną i potrzebną emocją – sygnalizuje, że coś jest nie tak, że jakaś potrzeba dziecka nie została zaspokojona lub przekroczono jego granice. Nie ma dzieci, które nigdy się nie złością, a sam wybuch złości nie świadczy o „złym zachowaniu”, lecz o trudnościach w poradzeniu sobie z emocjami.

### Skąd się bierze agresja i złość?

Zachowania agresywne u dzieci nie biorą się „znikąd”. Najczęściej mają one swoje źródła w emocjach, potrzebach i doświadczeniach dziecka. Wśród przyczyn wymienia się:

- nadmiar bodźców i zmęczenie (hałas, napięty plan dnia, zbyt dużo zajęć, zbyt długi czas ekranowy),
- trudności w komunikacji – dziecko nie umie jeszcze mówić o emocjach, więc reaguje ciałem,
- naśladowanie zachowań dorosłych lub rówieśników,
- brak poczucia bezpieczeństwa lub stabilności emocjonalnej,
- napiętą atmosferę w domu, konflikty rodzinne lub zbyt surowe wymagania,
- frustrację wynikającą z niespełnionych potrzeb (np. potrzeby ruchu, zabawy, bliskości).

Z badań i obserwacji wynika, że dzieci przejawiające agresję często same czują się bezradne i zagubione, a ich zachowanie jest wołaniem o wsparcie, a nie przejawem złej woli.

### Dlaczego złość jest potrzebna?

Złość to ważny komunikat emocjonalny, informujący, że granice dziecka zostały naruszone lub jego potrzeby nie są spełnione.

Dzięki niej dziecko uczy się:

- rozpoznawać własne emocje,
- bronić swojego zdania,
- stawiać granice,
- dążyć do celu i pokonywać trudności.

Tłumienie złości nie jest rozwiązaniem – może prowadzić do napięcia emocjonalnego, wybuchów w najmniej oczekiwanym momencie lub nawet problemów zdrowotnych.

# ZŁOŚĆ I AGRESJA U DZIECI

## JAK ROZUMIEĆ I WSIPERAĆ DZIECKO?

Jak reagować, gdy dziecko się złości?



Co pomaga:

- Nazwij emocje dziecka – „Widzę, że jesteś zły, bo nie dostałeś zabawki.”
- Pozwól na wyrażenie emocji w bezpieczny sposób – dziecko może tupać, rysować złość, zgniatać papier, dmuchać w piórko lub „wydmuchać” złość z siebie.
- Zachowaj spokój – dorosły jest lustrem dla dziecka. Im spokojniej reagujesz, tym szybciej dziecko się wyciszy.
- Zadbaj o bezpieczeństwo – zatrzymaj agresywne zachowania stanowczo, ale bez krzyku („Nie pozwalam bić, to boli.”).
- Ucz empatii – pokaż skutki zachowania.
- Pokaż sposoby radzenia sobie – np. policz do pięciu, odejdź na chwilę, weź głęboki oddech, narysuj swoją złość.
- Chwal za każdy postęp – nawet mały sukces w panowaniu nad emocjami to duży krok w rozwoju dziecka.



Czego unikać:

- etykietowania („Jesteś niegrzeczny”, „Znowu bijesz!”),
- zawstydzania lub porównywania do innych dzieci,
- krzyku i kar, które budzą lęk zamiast zrozumienia,
- bagatelizowania emocji („Nie masz powodu, żeby się złościć.”).

Co pomaga dziecku na co dzień?

Profilaktyka agresji zaczyna się od codziennego życia dziecka – od tego, jak wygląda jego dzień, relacje z dorosłymi i poziom zaspokojenia podstawowych potrzeb:

- zapewnienie codziennego ruchu na świeżym powietrzu,
- spokojne rytuały i przewidywalny plan dnia,
- kontakt z muzyką i ćwiczenia relaksacyjne,
- odpowiednia ilość snu i odpoczynku,
- ograniczenie hałasu i czasu przed ekranem,
- pozytywne wzorce zachowań w rodzinie,
- wspólne czytanie bajek terapeutycznych

# ZŁOŚĆ I AGRESJA U DZIECI

## JAK ROZUMIEĆ I WSIPERAĆ DZIECKO?

### Rola rodziców

Największe znaczenie ma postawa dorosłych – spokój, konsekwencja i zrozumienie. Dziecko uczy się radzenia sobie z emocjami, obserwując dorosłych.

Jeśli rodzice reagują agresją lub krzykiem, dziecko uczy się, że to sposób na rozwiązywanie konfliktów. Jeśli natomiast spotyka się z cierpliwością, empatią i wsparciem – z czasem samo zaczyna reagować w podobny sposób.

### Warto zapamiętać

- Złość dziecka to nie „zły charakter”, lecz sposób komunikacji emocjonalnej.
- Dziecko potrzebuje dorosłego, który pomoże mu tę emocję zrozumieć i nazwać.
- Uspokajanie dziecka to proces – wymaga czasu, konsekwencji i bliskości.
- Każda sytuacja trudna może stać się okazją do nauki – zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica.

Zredagowała: mgr Dominika Michalik na podstawie:

1. Matusiak-Mertens, M. (2013). Co z tą agresją? „Bliżej Przedszkola”, nr 10(145).
2. Stańczyk, M. (2014). Do czego dzieciom potrzebna jest złość? „Bliżej Przedszkola”, nr 4(152).
3. Kornacka, A. (2018). Złość nie jest taka zła. „Bliżej Przedszkola”, nr 9(204).