

Jak reagować na silną złość i agresję u dziecka

– PORADNIK DLA RODZICÓW –

Karty obserwacji + Trening





FABRYKA
psychologii

GABINET
PSYCHOLOG

MGR KARINA GARDEŁO



KONSULTACJE - DIAGNOZA - TERAPIA

 **ZnanyLekarz**



+48 884 260 113



fabrykapsychologii.pl



[@fabryka_psychologii](https://www.instagram.com/fabryka_psychologii)

Zapoznaj się z tym poradnikiem, jeśli...

- Jesteś odpowiedzialnym rodzicem, ale czujesz bezradność i zmęczenie

- Twoje dziecko doświadcza bardzo silnych emocji, a złość przeradza się w agresję

- Potrzebujesz profesjonalnego planu działania, który pomoże poprawić relacje i funkcjonowanie rodziny



Spis treści w poradniku:

Wstęp – przygotowanie i psychoedukacja

PUNKT STARTOWY – Obserwacja dziecka

1. Reagowanie na agresje –
2. Czynność zastępcza – 1 etap
3. Czynność zastępcza – 2 etap
4. Czynność zastępcza – 3 etap

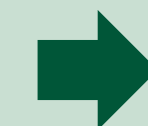
Agresja u dziecka jest zachowaniem, które może mieć różne formy i przyczyny. Aby właściwie dobrać sposób pomocy, ważne jest nie tylko reagowanie na same zachowania, ale przede wszystkim zrozumienie, kiedy, w jakich sytuacjach i z jakiego powodu one się pojawiają.

Ten poradnik został stworzony z myślą o rodzicach, którzy chcą w uporządkowany sposób przyjrzeć się zachowaniu swojego dziecka i lepiej je zrozumieć.

W kolejnych slajdach znajdziesz ćwiczenie obserwacyjne, które pomoże określić rodzaj agresji oraz okoliczności jej występowania, a także karty obserwacji ułatwiające systematyczne notowanie spostrzeżeń.

Poradnik obejmuje również 3-etapowy trening zastępowania agresji, który krok po kroku wspiera dziecko w rozwijaniu bardziej adekwatnych sposobów reagowania.

Zasoby, które są potrzebne rodzinie:



Konsekwencja

Jako zmienna wspomagająca proces, poprzez budowanie przewidywalności



Czas i cierpliwość

Ważne zarówno dla rodziców jak i dziecka, aby działania były prowadzone w odpowiednim tempie



Nastawienie do zmian

Wiara w siebie, to droga do zmiany trudnych momentów



Współpraca


Między specjalistami, rodzicami, a dzieckiem
- interdyscyplinarne podejście kluczem do sukcesu

CZYM JEST DZIECIĘCA AGRESJA:

Dziecięca agresja to zespół zachowań o charakterze werbalnym lub fizycznym, związanych z nadmiernym pobudzeniem emocjonalnym i trudnością w kontroli impulsów, typowy zwłaszcza dla okresów intensywnego rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Może mieć charakter rozwojowy lub wskazywać na utrwalone trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym i relacyjnym.

Agresja nie jest złościwością, to sygnały o:




informacja o przeciążeniu organizmu



brak umiejętności regulacji emocji

Dziecięca agresja może przybierać różne formy, w zależności od wieku dziecka, poziomu rozwoju emocjonalnego oraz sytuacji.



Próg frustracji to poziom odporności dziecka na trudności, niepowodzenia i ograniczenia.

Niski próg frustracji powoduje, że dziecko szybko reaguje złością, płaczem lub agresją, natomiast wysoki pozwala mu dłużej radzić sobie z napięciem i szukać konstruktywnych rozwiązań.



Ro- dzaje Agresji

Agresja fizyczna

zachowania z użyciem siły wobec osób lub przedmiotów
– bicie, kopanie, popychanie, niszczenie zabawek

Agresja werbalna

użycie słów w celu zranienia lub zastraszenia
– wyzwiska, groźby, krzyk

Agresja relacyjna

naruszanie relacji społecznych zamiast bezpośredniego ataku
– wykluczanie, rozsiewanie plotek, manipulowanie przyjaciółmi

Agresja instrumentalna

agresja jako środek do celu
– uderzenie, by odebrać zabawkę,
typowa dla młodszych dzieci

Agresja reaktywna

odpowiedź na frustrację lub prowokację.
wybuch złości po odmowie

Agresja proaktywna

celowa, chłodna emocjonalnie.
zastraszanie dla dominacji
– korelacje z późniejszymi zachowaniami
antyspołecznymi

Autoagresja

zachowania skierowane przeciwko sobie.
uderzanie się, drapanie, gryzienie.
– częstsza u dzieci z ASD, ADHD

Ro- dzaje Agresji

PUNKT STARTOWY

Ćwiczenie obserwacyjne → zrozum mechanizm agresji

Celem obserwacji jest lepsze zrozumienie, jaki rodzaj agresji prezentuje dziecko oraz w jakich okolicznościach się ona pojawia, aby móc adekwatnie reagować i dobrać odpowiednie formy wsparcia.

Przygotowanie

Obserwacja powinna być prowadzona w codziennych, naturalnych sytuacjach. Ważne jest przyjęcie postawy neutralnej – bez oceniania, komentowania czy natychmiastowego korygowania zachowania dziecka.

Przebieg obserwacji

Zwróć uwagę na moment poprzedzający zachowanie agresywne, jego przebieg oraz to, co następuje bezpośrednio po nim. Skup się na zachowaniu dziecka, a nie na jego intencjach. Obserwuj częstotliwość, nasilenie i czas trwania reakcji.

Obszary, na które warto zwrócić uwagę

Notuj sytuacje, w których agresja się pojawia, stan emocjonalny dziecka przed reakcją, sposób wyrażania napięcia oraz zmiany w zachowaniu po zakończeniu epizodu. Zwracaj uwagę na powtarzalność określonych schematów.

Wnioski z obserwacji

Po kilku dniach lub tygodniach przeanalizuj zapiski pod kątem zależności między sytuacją a reakcją dziecka. Pozwoli to określić dominujący charakter agresji oraz czynniki sprzyjające jej występowaniu.

Pobierz kartę obserwacji

Nie rozpoczynaj treningu bez obserwacji swojego dziecka

Kliknij tu, aby pobrać plik

Rozpoczęcie treningu zastępowania agresji bez wcześniejszego ćwiczenia obserwacyjnego może prowadzić do działań niedopasowanych do rzeczywistych potrzeb dziecka. Bez uważnej obserwacji trudno określić, jaki rodzaj agresji występuje, w jakich sytuacjach się pojawia oraz jaką funkcję pełni dla dziecka. W efekcie trening może koncentrować się na samym zachowaniu, a nie na jego przyczynie, co obniża skuteczność oddziaływań i zwiększa ryzyko frustracji zarówno u dziecka, jak i u rodzica.

Ćwiczenie obserwacyjne pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy agresji i stanowi niezbędną podstawę do świadomego, celowego i bezpiecznego wprowadzania kolejnych etapów pracy.



Zachowanie rodzica podczas epizodu agresji

- 1.** Zachowaj spokój i nie okazuj nadmiernych emocji - reagowanie i zwracanie uwagi na agresywne zachowania może wzmacniać ich występowanie, zamiast wygaszać.
- 2.** Zastąp destruktcyjne zachowania na te bardziej przewidywalne i bezpieczne - rozładowanie napięcia MUSI nastąpić - rolą rodzica jest wskazać dziecku sposób, który będzie adekwatny do sytuacji
- 3.** Nie oceniaj, nie krzycz ani nie wymierzaj kar! Porozmawiaj z dzieckiem dopiero, gdy będzie już spokojne i wyciszone. Próba tłumaczenia w trakcie epizodu agresji jest nieskuteczna.

Bezpieczna strefa dziecka

Bezpieczna strefa służy ochronie dziecka i otoczenia oraz obniżeniu pobudzenia w trakcie epizodu agresji. Nie jest karą ani izolacją wychowawczą.

Dlaczego działa:

W silnych emocjach dziecko nie ma dostępu do kontroli poznawczej. Ograniczenie bodźców i przewidywalne miejsce sprzyjają szybszej regulacji układu nerwowego i skróceniu epizodu.

Jak ją stworzyć:

- Stałe, spokojne miejsce w domu, bez ostrych i twardych elementów.
- Miękkie wyposażenie: poduszki, koc, materac; ewentualnie proste pomoce sensoryczne.
- Brak ekranów i nadmiaru bodźców

Zasady korzystania:

- Strefa nie jest karą.
- Dorosły kieruje dziecko tam, gdy pojawia się ryzyko zranienia.
- Dorosły pozostaje w pobliżu i dba o bezpieczeństwo.



Zastępowanie agresji - podstawowa wiedza

ZASADY GŁÓWNE:

- Etapy nie są pomijane ani skracane
- Dziecko może cofnąć się do wcześniejszego etapu przy silniejszym pobudzeniu.
- Celem nie jest eliminacja emocji, lecz zmiana formy ekspresji.

Zastępowanie agresji jest procesem funkcjonalnym, a nie normatywnym. Skuteczność zależy od zachowania tej samej funkcji regulacyjnej przy stopniowej zmianie formy zachowania:

**od silnie cielesnej → poznawczej
→ samoregulacyjnej**

Próba natychmiastowego przejścia do „spokojnych strategii” w wysokim pobudzeniu jest nieskuteczna i sprzyja eskalacji.

Przebieg i czas treningu:

Zastępowanie agresji jest treningiem opartym o obserwacje zachowania.

Aby rzetelnie sprawdzać wyniki terapii, funkcjonowanie i rozwój dziecka

- Powinieneś regularnie konsultować się ze swoim **Psychologiem**.

Takie podejście zapewni wam właściwy przebieg wyciszania agresji i obiektywną ocenę rozwoju dziecka.

Każde dziecko startuje na różnym etapie rozwoju z oraz różnym zestawem zasobów.

Aby prowadzić poprawnie trening zastępowania agresji - oceniać i zmieniać etapy w indywidualnym tempie dziecka - Współpracuj ze specjalistą.

Nie ma ogólnych ram czasowych trwania żadnego etapu treningu - dlatego do każdego dziecka należy podchodzić indywidualnie - w sposób jakościowy

Rekomendowany przebieg treningu:

od około **2 r.ż** do około **9 r.ż**

Etap 1 - Kontrolowana destrukcja

Etap 2 - Przekierowanie uwagi

Etap 3 - Zachowania adekwatne

od około **7 r.ż** do około **15 r.ż**

Etap 2 - Przekierowanie uwagi

Etap 3 - Zachowania adekwatne

Etap 1 - Kontrolowana destrukcja

Cel: bezpieczne rozładowanie napięcia przy zachowaniu funkcji agresji.

„Możesz się złościć – ale w bezpieczny sposób”

Na początku złość jest bardzo fizyczna. Dziecko potrzebuje czegoś, co pozwoli jej „wyjść z ciała”

Co robimy?

Zamiast zabraniać, kierujemy agresję na bezpieczne przedmioty:

- darcie kartek, gazet, kartonów
- rzucanie lub ugniatanie poduszek
- zgniatanie plasteliny, masy sensorycznej

O czym pamiętać?

- Z góry ustalamy: co wolno niszczyć, gdzie i jak długo.
- Tylko wybrane przedmioty – nie wszystko w domu.
- Dorosły jest spokojny i obecny, nie komentuje złości.



—> Ten etap nie uczy spokoju, ale obniża napięcie i zapobiega urazom.

Etap 2 - Przekierowanie uwagi

Cel: przesunięcie regulacji z czysto somatycznej na uwagę i działanie zadaniowe.

„Zróbmy coś prostego razem”

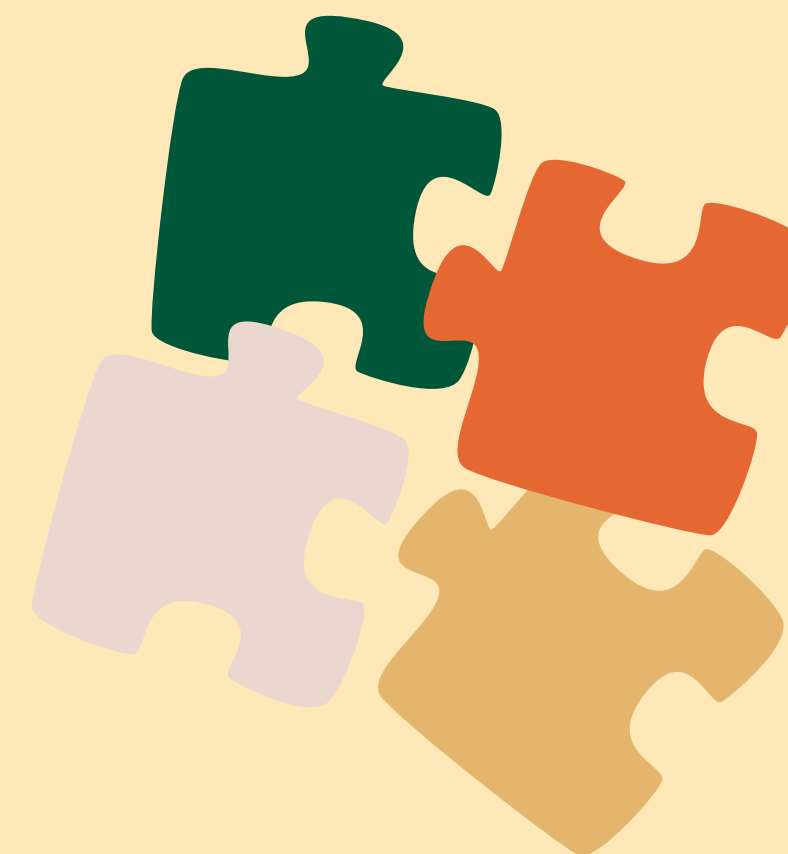
Gdy napięcie trochę spada, dziecko może zrobić coś, co zajmie uwagę, ale nie będzie trudne.

Co proponujemy?

- przyniesienie konkretnego przedmiotu
- ułożenie kilku elementów
- bardzo prostą zagadkę
- szybkie liczenie, wyszukanie koloru lub kształtu

Zasady:

- zadanie krótkie (do 1–2 minut)
- jedno polecenie naraz
- bez oceniania i poprawiania



—> Ten etap pomaga „przełączyć” mózg z emocji na działanie.

Etap 3 - Zachowania adekwatne

Cel: przesunięcie regulacji z czysto somatycznej na uwagę i działanie zadaniowe.

„Teraz uczymy się, co robić następnym razem”

Dopiero gdy dziecko jest już wyraźnie spokojniejsze, wprowadzamy docelowe strategie radzenia sobie.

Przykłady::

- odejście na ustaloną przerwę
- powiedzenie: „Jestem zły, potrzebuję przerwy”
- kilka spokojnych oddechów
- skorzystanie z kącika wyciszenia

Ważne::

- Tych zachowań uczymy wcześniej, w spokojnych momentach.
- W trakcie złości raczej przypominamy niż wymagamy.
- Chwalimy próbę, nie idealne wykonanie.



—> Ten etap uczy dziecko strategii działania w przypiływie złości.

Po epizodzie agresji - Co i jak robić?

- 1. Regulacja i bezpieczeństwo** — Upewnij się, że dziecko jest wyciszone. Komunikat krótki i neutralny: potwierdzenie spokoju i obecności dorosłego. Bez analizy i pouczeń.
- 2. Nazwanie i zrozumienie** — Pomóż dziecku nazwać emocję i prosty wyzwalacz sytuacyjny. Normalizuj emocje, jasno oddzielając je od zachowania (emocje są ok, agresja nie).
- 3. Nauka alternatywy** — Wskaż 1-2 konkretne strategie na przyszłość i wzmocnij wysiłek samoregulacji. Zakończ rozmowę sygnałem odbudowanej relacji.



FABRYKA
psychologii

G A B I N E T
PSYCHOLOG

MGR KARINA GARDEŁO



KONSULTACJE - DIAGNOZA - TERAPIA

 **ZnanyLekarz**



+48 884 260 113



fabrykapsychologii.pl



[@fabryka_psychologii](https://www.instagram.com/fabryka_psychologii)

Bibliografia:

Borecka-Biernat, D. (2013). Zachowania agresywne dzieci i młodzieży. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Brzezińska, A. I. (red.). (2014). Psychologia rozwoju człowieka. Gdańsk: GWP.

Kołodziejczyk, A. (2011). Psychologia emocji i motywacji dziecka. Warszawa: Scholar.

Obuchowska, I. (2000). Agresja dzieci w szkole. Warszawa: WSiP.

Schaffer, H. R. (2018). Psychologia dziecka. Warszawa: PWN.

Trempała, J. (red.). (2011). Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: PWN.