



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

RADY PORADY

#31

*Wybuchy złości czy próba
komunikacji?*

wyjaśnia:
Natalia Trzebońska
psycholog

swietokrzyskaakademiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Dlaczego dzieci biją, gryzą i szczypią?

Wybuchy złości i gwałtowne reakcje fizyczne u dzieci do lat 3 zazwyczaj nie wynikają z chęci wyrządzenia komuś krzywdy. Są one raczej **formą komunikatu**, który może świadczyć o:

- przeciążeniu układu nerwowego,
- braku rozwiniętych umiejętności wyrażania emocji,
- chęci nawiązania kontaktu,
- potrzebie stymulacji sensorycznej.



Niedojrzałość układu nerwowego

Poszczególne struktury mózgu u małego dziecka nie są jeszcze w pełni ukształtowane. Obszar odpowiedzialny za:

- samokontrolę,
- hamowanie impulsów,
- regulację emocjonalną

dopiero dojrzewa. Z tego powodu gwałtowne reakcje oraz niska tolerancja frustracji są **naturalnym elementem wczesnego etapu rozwoju**. Maluch reaguje natychmiastowo na pojawiający się impuls, bez wcześniejszej analizy problemu czy możliwych rozwiązań.



Ekspresja emocji u dziecka

Ekspresja emocji u malucha bywa niezwykle **dynamiczna i impulsywna**, ponieważ brakuje mu jeszcze umiejętności radzenia sobie z własnymi stanami psychicznymi. Zanim dziecko nauczy się poprawnie rozpoznawać i nazywać swoje emocje, posługuje się zachowaniem, aby przekazać, jakie ma oczekiwania i potrzeby.

Wiele przyczyn wywołujących złość pozostaje **poza świadomością** małego człowieka.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych

Przebodźcowanie, czy może być powodem?

W przypadku przebodźcowania, czyli sytuacji, gdy zmysły dziecka zostają przeciążone liczbą lub natężeniem bodźców, młody organizm próbuje się bronić. Wybuchy złości bywają w tym kontekście **naturalną reakcją obronną**.

Taki stan mogą wywoływać:

- długotrwały hałas,
- zbyt jasne światło,
- niewygodne ubranie.



Sygnały fizjologiczne

Rodzice lub opiekunowie często zastanawiają się, co mogło być powodem takiego zachowania u dziecka. W pierwszej kolejności warto zastanowić się czy wszystkie **podstawowe potrzeby** malucha zostały zaspokojone. Dzieci znacznie łatwiej wpadają w stany frustracji, gdy doświadczają:

- głodu,
- zmęczenia,
- bólu.

Mając pewność, że obszary te nie wymagają interwencji dorosłego, można doszukiwać się innych przyczyn zachowania małego człowieka.



Egocentryzm

Dzieci w żłobku są z natury egocentryczne, co wynika z ich **aktualnego etapu rozwoju**. Maluch postrzega świat wyłącznie przez pryzmat własnych potrzeb i nie potrafi jeszcze uwzględnić perspektywy drugiego człowieka.

Stąd też wynikać mogą wybuchy złości i konflikty. Gdy dziecku zostaje odebrana zabawka, nie analizuje ono motywów rówieśnika, lecz odczuwa **zagrożenie i stratę**. W reakcji na tę sytuację pojawia się **złość oraz impulsywne zachowanie**.



Rola dorosłego

Opiekun lub rodzic w momentach wybuchów złości powinien przyjąć **spokojną i stanowczą postawę**. Dziecko, obserwując taką reakcję u dorosłego, przejmując jego spokój i po chwili się wycisza.

W pierwszej kolejności należy zadbać o zapewnienie **bezpieczeństwa fizycznego**. W chwili wybuchu dziecko nie zrozumie obszernych tłumaczeń, dlatego postąpiło źle. Warto krótko i jasno zakomunikować, że rozumiemy jego emocje, ale nie zgadzamy się na zachowanie, które może zrobić komuś krzywdę.



Złość a stres adaptacyjny

Złość u dziecka może wynikać także ze **zmian zachodzących w jego życiu**. Stres związany z adaptacją do nowych sytuacji często nasila frustrację.

Gdy maluch **traci poczucie bezpieczeństwa**, mogą pojawiać się emocje, takie jak:

- smutek,
- złość,
- lęk,

które bezpośrednio podnoszą poziom jego napięcia.