

JAK WSPIERAĆ DZIECKO Z TRUDNOŚCIAMI EMOCJONALNO-SPOŁECZNYMI

Poradnik dla nauczycieli i rodziców

Najważniejsza zasada

**Najpierw pomóż dziecku poczuć się bezpiecznie, a dopiero potem
oczekuj zmiany zachowania**

Dziecko, które ma trudności w relacjach z rówieśnikami, rozpoznawaniu emocji czy radzeniu sobie ze złością, nie zawsze potrafi powiedzieć, czego potrzebuje. Zachowanie może być sposobem komunikowania napięcia, lęku, frustracji lub przeciążenia.
Przytul, weź za rękę, bądź blisko!

Zanim zareagujesz – zatrzymaj się i obserwuj

Zadaj sobie pytania:

- Co wydarzyło się przed trudnym zachowaniem?
- Co dziecko mogło w tym momencie czuć?
- Czy sytuacja była dla niego zbyt trudna lub niejasna?
- Czy było zbyt wiele bodźców?
- Czego dziecko mogło potrzebować?
- Jak mogę pomóc mu następnym razem?

Zmień sposób myślenia

Zamiast: „On znowu jest niegrzeczny.”

Na: „Co przez to zachowanie próbuje mi powiedzieć?”

 **Buduj poczucie bezpieczeństwa**

Dziecko łatwiej uczy się nowych umiejętności, kiedy wie, czego może się spodziewać.

- Stały rytm dnia – dziecko wie, co będzie dalej.

- Jasne zasady – krótkie, konkretne i możliwie pozytywnie sformułowane.
- Zapowiedzi zmian – np. „Jak zaparkujesz auto/ położysz lalkę spać/skończysz oglądać książkę, kończymy zabawę i idziemy na obiad”.
- Plan obrazkowy – pomocny, gdy dziecko lepiej rozumie informacje wizualne.
- Spokojny ton głosu – dorosły pomaga dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

Pamiętaj:

Dziecko nie zawsze potrafi zrobić to, czego od niego oczekujemy, nawet jeśli zna zasadę. Umiejętność „wiem, że nie wolno krzyczeć” nie zawsze oznacza „potrafię nie krzyczeć, kiedy jestem bardzo zdenerwowany”. Potrzebne są ćwiczenia, modelowanie, przypominanie i doświadczanie.

UCZYMY EMOCJI, NIE TYLKO POSŁUSZEŃSTWA

Kompetencje społeczno-emocjonalne rozwijają się stopniowo. Dziecko potrzebuje wielu ćwiczeń do pozyskania umiejętności rozpoznawania emocji, komunikowania potrzeb i rozwiązywania konfliktów.

Pomóż dziecku rozpoznawać emocje

Wykorzystuj:

- obrazki przedstawiające emocje,
- książeczki i historyjki,
- lalki i pacynki,
- lustro,
- scenki dramatyczne,
- rozmowy o codziennych sytuacjach.

Zamiast pytać tylko „Jak się czujesz?”

Spróbuj zapytać: „Co się wydarzyło?”, „Co mogłeś wtedy poczuć?”, „Po czym poznajemy złość?”, „Co robi nasze ciało, kiedy się boimy?”, „Co może ci pomóc, kiedy jesteś zdenerwowany?”

Ucz dziecko konkretnych komunikatów

Dziecko potrzebuje gotowych sposobów reagowania. Ćwiczcie zdania:

- „Nie podoba mi się to.”
- „Potrzebuję pomocy.”
- „Proszę, przestań.”
- „Teraz moja kolej.”
- „Chcę się pobawić z wami.”
- „Jestem zły.”
- „Potrzebuję przerwy.”

Warto ćwiczyć te komunikaty w spokojnym momencie, a nie dopiero podczas konfliktu.

Jak rozwijać relacje z rówieśnikami?

Organizuj krótkie, przewidywalne aktywności w parach lub małych grupach:

- wspólne budowanie z klocków,
- układanie puzzli,
- gry wymagające naprzemienności,
- zabawy ruchowe,
- wykonywanie wspólnego zadania,
- odgrywanie scenek.

Na początku dorosły może modelować właściwe zachowanie:

„Teraz kolej Ani. Poczekaj. Za chwilę będzie twoja kolej.”

Chwal konkretnie

Zamiast „Super!” → „Poczekaleś, aż kolega skończy mówić.”

- „Powiedziałeś, że potrzebujesz pomocy, zamiast krzyczeć.”
- „Zauważyłeś, że koleżanka jest smutna.”

Konkretna pochwała pokazuje dziecku, jakie zachowanie warto powtórzyć.

Daj wybór

Zamiast „Przestań się złościć” spróbuj: „Widzę, że jesteś zły. Chcesz chwilę odpocząć czy usiąść ze mną?”
Ograniczony wybór zwiększa poczucie wpływu i pomaga dziecku uczyć się podejmowania decyzji.

CO ROBIĆ W TRUDNEJ SYTUACJI?

Kiedy dziecko przeżywa silne emocje, jego możliwości logicznego myślenia i współpracy mogą być chwilowo mniejsze.

1. ZACHOWAJ SPOKÓJ

Mów krótko i spokojnie. „Widzę, że jest ci trudno”. Jestem tutaj.

2. NAZWIJ EMOCJĘ

„Widzę, że jesteś bardzo zły.” / „Chyba jest ci teraz trudno.”

3. POSTAW JASNĄ GRANICĘ

„Możesz być zły. Nie pozwolę jednak bić kolegi.” Granica powinna być krótka, spokojna i konsekwentna.

4. ZAPROPONUJ ALTERNATYWĘ

„Możesz powiedzieć: jestem zły.” / „Możesz poprosić mnie o pomoc.” / „Możesz usiąść w spokojnym miejscu.”

5. DAJ CZAS NA WYCISZENIE

Najpierw regulacja emocji → później rozmowa → na końcu nauka rozwiązywania problemu.

„ZACHOWANIE TRUDNE” – CO MOŻE OZNACZAĆ?

Krzyk - przeciążenie, frustracja, trudność w komunikacji.

Wycofanie - potrzeba spokoju, lęk, niepewność.

Płacz - smutek, frustracja, zmęczenie.

Odmowa wykonania zadania - zadanie może być zbyt trudne lub niejasne.

Agresja - silne pobudzenie, brak innych sposobów komunikacji.

Przerywanie - trudność z czekaniem i kontrolą impulsów.

Unikanie grupy - przeciążenie społeczne lub potrzeba.

Przewidywalności.

Uwaga:

To tylko możliwe wyjaśnienia. To samo zachowanie może mieć różne przyczyny. Najważniejsza jest obserwacja konkretnego dziecka i sytuacji.

10 ZASAD DOBREGO WSPARCIA

1. Buduj relację, zanim zaczniesz wymagać.
2. Mów krótko i konkretnie.
3. Zapowiadaj zmiany.
4. Ucz nazywania emocji.
5. Pokazuj dziecku, co może zrobić zamiast zachowania trudnego.
6. Ćwicz umiejętności społeczne podczas zabawy.
7. Chwal konkretne zachowania.
8. Dostosuj wymagania do aktualnych możliwości dziecka.
9. Pozwól dziecku na bezpieczne sposoby wyciszenia.
10. Współpracuj z rodzicami i specjalistami.

♥ **NA KONIEC**

Dziecko z trudnościami społeczno-emocjonalnymi nie potrzebuje nauczyciela/rodzica, który zawsze „wygra” z jego zachowaniem. Potrzebuje dorosłego, który pomoże mu zrozumieć własne emocje, nauczyć się komunikować potrzeby i stopniowo zdobywać umiejętności potrzebne do budowania relacji.

Za każdym zachowaniem stoi jakaś potrzeba. Naszym zadaniem jest pomóc dziecku znaleźć bezpieczny sposób, aby tę potrzebę wyrazić.

Zawsze:

Mów dziecku, że jest mądre, że może, że potrafi...

Janusz Korczak