To nie zawsze trudne zachowanie…

Co dziecko chce nam powiedzieć swoim zachowaniem?

Krzyk, płacz, odmowa wykonania polecenia, złość, wycofanie, uderzenie kolegi czy trudność w rozstaniu z rodzicem – zachowania te często określamy jako „trudne”. Warto jednak pamiętać, że zachowanie dziecka jest formą komunikacji. Przedszkolak nie zawsze potrafi jeszcze powiedzieć: „jestem zmęczony”, „boję się”, „jest mi za trudno”, „potrzebuję twojej uwagi” czy „nie wiem, jak sobie z tym poradzić”. Zamiast słów pojawia się więc zachowanie.

Co może kryć się za trudnym zachowaniem?

Dziecko może reagować w sposób, który jest dla dorosłego niezrozumiały lub uciążliwy, gdy doświadcza silnych emocji albo jego potrzeby nie są w danym momencie zaspokojone. Przyczyną może być m.in.:

- zmęczenie, głód lub nadmiar bodźców,
- lęk i poczucie niepewności,
- trudność w poradzeniu sobie z przegraną lub odmową,
- potrzeba uwagi i bliskości,
- frustracja wynikająca z tego, że coś się nie udaje,
- trudności w nazywaniu i regulowaniu emocji,
- zmiana codziennej rutyny lub nowa sytuacja,
- problemy w relacjach z rówieśnikami.

Dlatego zamiast pytać wyłącznie „Jak zatrzymać to zachowanie?”, warto również zastanowić się: **„Co moje dziecko próbuje mi w ten sposób powiedzieć?”**

Emocje są w porządku – nie każde zachowanie jest w porządku

Akceptowanie emocji dziecka nie oznacza zgody na wszystkie jego zachowania. Dziecko ma prawo być złe, rozczarowane czy smutne, ale jednocześnie potrzebuje jasnych granic.

> *„Widzę, że jesteś bardzo zły. Możesz się złościć, ale nie możesz bić.”*

Taki komunikat pokazuje dziecku, że dorosły dostrzega jego emocje, a jednocześnie wyznacza bezpieczną granicę.

Jak możemy pomóc dziecku?

Przede wszystkim warto nazwać to, co widzimy: „Chyba jesteś rozczarowany, bo chciałeś wygrać”, „Widzę, że trudno ci teraz pożegnać się z mamą”.

Nie oczekujmy również, że dziecko uspokoi się natychmiast. Kiedy emocje są bardzo silne, przedszkolak potrzebuje przede wszystkim spokojnego dorosłego, który pomoże mu odzyskać równowagę.

Ważne jest także uczenie dziecka, co może zrobić następnym razem: poprosić o pomoc, powiedzieć „nie podoba mi się to”, odejść na chwilę, spróbować ponownie czy powiedzieć, czego potrzebuje.

Zamiast kary – szukanie przyczyny

Konsekwencje są potrzebne, szczególnie wtedy, gdy dziecko przekracza granice. Jednak sama kara nie uczy, jak inaczej poradzić sobie w podobnej sytuacji.

Jeśli dziecko zabiera zabawkę koledze, warto nie tylko poprosić o jej oddanie, ale również pokazać: „Możesz zapytać: Czy mogę pobawić się po tobie?".

W ten sposób trudna sytuacja staje się okazją do nauki.

Dziecko dopiero się tego uczy

Umiejętność radzenia sobie ze złością, czekania na swoją kolej, przegrywania, rozwiązywania konfliktów czy kontrolowania impulsów rozwija się stopniowo. Dla dorosłego pewne rozwiązania są oczywiste – dla kilkuletniego dziecka mogą być umiejętnością, którą dopiero zdobywa.

Dlatego tak ważna jest współpraca rodziców i nauczycieli. Jeśli podobne zachowania pojawiają się zarówno w domu, jak i w przedszkolu, wspólne zastanowienie się nad ich przyczyną i ustalenie podobnego sposobu reagowania może bardzo pomóc dziecku.

Warto zapamiętać

Za zachowaniem dziecka często stoi emocja, potrzeba lub trudność. Nie oznacza to, że każde zachowanie należy zaakceptować. Oznacza natomiast, że oprócz stawiania granic warto próbować zrozumieć jego przyczynę.

Dziecko, które zachowuje się trudno, często właśnie wtedy najbardziej potrzebuje dorosłego, który pomoże mu nauczyć się zachowywać inaczej.

Opracowała; Justyna Szczepanek

Opracowano na podstawie materiałów dotyczących rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci w wieku przedszkolnym, w tym artykułu „To nie zawsze trudne zachowanie…" opublikowanego w miesięczniku „Bliżej Przedszkola", wrzesień 2026.