

Notatki dla uczestników warsztatów

# Jak zapanować nad agresywnym dzieckiem, żeby nie rozwalło Ci zajęć?

Studio Psychologiczne · Joanna Węglarz · 20.05.2025

## 1. Dlaczego „uspokój się” nie działa?

Agresja dziecka to nie bunt, nieposłuszeństwo ani zła wola. To tryb alarmowy mózgu.

Gdy dziecko jest w stanie silnego pobudzenia emocjonalnego, kora przedczołowa — odpowiedzialna za logiczne myślenie, kontrolę impulsów i rozumienie poleceń — dosłownie przechodzi w stan zmniejszonej aktywności. Dziecko fizycznie nie może się zatrzymać na Twoje polecenie.

### 3 rzeczy, które zmieniły moje myślenie:

- Agresja = tryb alarmowy mózgu (walka lub ucieczka)
- Pobudzenie jest zaraźliwe, dzięki temu Twój układ nerwowy reguluje układ nerwowy dziecka
- Intuicyjne metody (krzyk, nagana, izolacja) są nieskuteczne w stanie pobudzenia

*Zmiana nie zaczyna się od dziecka. Zmiana zaczyna się od Ciebie.*

## 2. Sygnalizacja — trzy strefy pobudzenia

Sygnalizacja świetlna to narzędzie, które pozwala szybko ocenić stan układu nerwowego dziecka i dobrać odpowiednią reakcję.

● **ZIELONY**

● **ŻÓŁTY**

● **CZERWONY**

rozwój, nauka, współpraca

narastanie napięcia

wybuch

### ● Co zrobić w ZIELONYM

Buduj relację - to najlepszy moment na trudne rozmowy

Ucz technik regulacji i umiejętności społecznych

Wprowadzaj zasady i kontrakty

Poruszaj trudne tematy - dziecko ma dostęp do myślenia

### ● Co zrobić w ŻÓŁTYM

Obniżaj napięcie — ściszej głos, zwolnij tempo

Odwołaj się do wypracowanych wcześniej technik

Dawaj wybór: "Chcesz usiąść tu czy tam?"

Ograniczaj bodźce wokół dziecka

## ● Co zrobić w CZERWONYM

Zadbaj o bezpieczeństwo – swoje i dziecka

Obniżaj swoje napięcie – Twój stan przenosi się na dziecko

Czekaj – nie tłumacz, nie karz, nie eskaluj

Nie eskaluj – krzyk i nagana w tym momencie nie działają

*W czerwonej strefie słowa nie docierają. Liczy się bezpieczeństwo, spokój i czas.*

### 3. Sygnały wczesnego ostrzeżenia – żółta strefa

Interwencja w żółtej strefie jest 10 razy łatwiejsza niż po wybuchu. Naucz się rozpoznawać te sygnały u swoich uczniów:

- wiercenie się, niemożność usiedzenia
- krótkie lub agresywne odpowiedzi
- unikanie kontaktu wzrokowego
- napięcie mięśni, zaciskanie rąk lub szczęki
- nadwrażliwość na dźwięki i dotyk
- płacz bez wyraźnej przyczyny lub prowokowanie

### 4. Co zrobić z klasą?

Gdy jeden uczeń jest w czerwonej strefie, reszta klasy również tego doświadcza. Pobudzenie jest zaraźliwe. Dlatego warto wcześniej wypracować z klasą:

- wspólne techniki regulacji (np. głębokie oddechy jako rytuał)
- sygnał przerwy, znany wszystkim uczniom
- rozumienie, czym jest regulacja emocji, nawet z młodszymi dziećmi
- relację z klasą jako bufor bezpieczeństwa

## 5. Gotowe zdania do zastosowania od jutra

W ZIELONEJ strefie:

- "Twoje zachowanie coś mi o Tobie mówi, spróbujmy zrozumieć, co za tym stoi."
- "Widzę, że coś jest nie tak. Możemy porozmawiać po lekcji, jestem tu."
- "Nie chodzi mi o to, żeby Was kontrolować, tylko żebyśmy wszyscy mogli spokojnie pracować."

W ŻÓŁTEJ strefie:

- "Widzę, że coraz trudniej Ci wytrzymać. Co Ci teraz pomogłoby?"
- "Zrób teraz 3 głębokie oddechy i usiądź."
- "Chcesz usiąść tu czy tam?"

W CZERWONEJ strefie:

- "Jestem tu. Jesteś bezpieczny."
- (cisza, spokojny głos, bezpieczeństwo)
- "Stop."

*We wszystkich tych zdaniach jest ten sam schemat: zauważam + jestem po Twojej stronie + daję kierunek.*

**Jedyne zachowanie, na które masz wpływ w momencie kryzysu,  
to Twoje własne.**

**Chcesz więcej narzędzi, protokołów i wsparcia?**

**Zapisz się na szkolenie Trener Regulacji Emocji Dzieci i Młodzieży - TREDiM**

[www.studiopsychologiczne.com](http://www.studiopsychologiczne.com) · [biuro@studiopsychologiczne.com](mailto:biuro@studiopsychologiczne.com)