

## Złość u dziecka w wieku przedszkolnym – jak ją rozumieć i wspierać?

Oprac. Kalina Gojtko

Złość to jedna z najbardziej intensywnych emocji, z jakimi mierzy się dziecko w wieku przedszkolnym. Choć może budzić niepokój u dorosłych, jest naturalną częścią rozwoju emocjonalnego i społecznego malucha. Kluczem jest nie tłumienie złości, lecz nauczanie dziecka, jak ją rozpoznawać, nazywać i wyrażać w sposób bezpieczny dla siebie i innych.

### Dlaczego dziecko się złości?

W wieku przedszkolnym dzieci dopiero uczą się rozpoznawać swoje emocje i radzić sobie z nimi. Złość może pojawić się w wielu sytuacjach:

- gdy dziecko nie potrafi wyrazić swoich potrzeb słowami,
- gdy doświadcza frustracji (np. nie może czegoś zrobić samodzielnie),
- gdy czuje się niezrozumiane, niesprawiedliwie potraktowane lub zagrożone,
- gdy broni swojej własności lub relacji („to mój kolega!”, „moja zabawka!”).

Złość sama w sobie nie jest zła – to sygnał, że dziecko czegoś potrzebuje lub coś jest dla niego trudne. Problem pojawia się wtedy, gdy złość przeradza się w agresję – fizyczną lub werbalną.

### Co dzieje się w głowie przedszkolaka?

Rozwój emocjonalny dziecka w wieku 3–6 lat jest bardzo dynamiczny. Dzieci przeżywają emocje intensywnie, często skrajnie – od euforii do napadów złości. Czterolatki bywają szczególnie impulsywne, pięciolatki zaczynają lepiej kontrolować emocje, a sześciolatki znów przeżywają je bardzo żywiołowo.

Złość może być dla dziecka trudna do opanowania, ponieważ jego układ nerwowy dopiero dojrzewa, a kompetencje językowe nie zawsze pozwalają na wyrażenie tego, co czuje. Dlatego tak ważne jest, by dorośli pomagali dziecku w nazywaniu emocji i dawali mu przestrzeń do ich przeżywania.

### Jak rodzic może pomóc?

- Zachowaj spokój – złość dziecka nie powinna wywoływać złości u dorosłego. Spokojna reakcja daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- Nazywaj emocje – „Widzę, że jesteś zły, bo nie możesz teraz się pobawić”. Pomaga to dziecku zrozumieć, co czuje.
- Ucz alternatywnych sposobów wyrażania złości – np. tupanie, rysowanie, mówienie o uczuciach. Nie karz za emocje, ale za zachowanie – złość jest naturalna, ale bicie czy krzyk nie są akceptowalne.

- Bądź wzorem – dzieci uczą się przez obserwację. Pokazuj, jak Ty radzisz sobie ze złością.

Artykuł został opracowany na podstawie następujących źródeł:

- Monika Zelek, Emocje u dzieci w wieku przedszkolnym, Przedszkole Publiczne Nr 14 w Tarnowie.
- \*EMOCJE NASZYCH DZIECI – złość i agresja u dzieci w wieku przedszkolnym, Przedszkole nr 7 w Koninie.
- Justyna Aleksandrak, Książki o emocjach dla dzieci – 10 najlepszych tytułów, Empik Pasje – m.in. „Jadzia Pętelka czuje złość” (Barbara Supeł), „Kolorowy potwór” (Anna Llenas), „Emocje. Krok po kroku” (Paulina Chmurska).