

Samoregulacja - jak wspierać rozwój samoregulacji u najmłodszych?

Samoregulacja to zdolność dziecka do zarządzania swoimi emocjami, zachowaniem i poziomem pobudzenia - w sposób adekwatny do sytuacji.

To nie tylko umiejętność "opanowania złości" czy „niewybuchania płaczem”, ale złożony proces uczenia się, jak radzić sobie z codziennymi trudnościami, zmianami, stresem czy frustracją. Dziecko w wieku przedszkolnym dopiero rozwija te umiejętności. Nie można oczekiwać, że trzylatek będzie potrafił "opanować się", gdy coś nie idzie po jego myśli - jego mózg jeszcze się tego uczy. Dlatego zadaniem dorosłych (rodziców, nauczycieli, opiekunów) jest towarzyszenie dziecku w przeżywaniu emocji, a nie wymaganie od niego "bycia spokojnym" za wszelką cenę.

Co wspiera rozwój samoregulacji u dziecka?

1. Stały rytm dnia - przewidywalność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
2. Dorosły, który potrafi się samoregulować - dzieci uczą się przez obserwację. Spokojny dorosły to największy zasób dla dziecka.
3. Nazywanie emocji - np. "Widzę, że jesteś zły, bo nie dostałeś zabawki" - to pomaga dziecku zrozumieć, co się z nim dzieje.
4. Kontakt fizyczny i obecność - przytulenie, spokojny głos, bliskość - to działa wspierająco wobec dziecka i pozwala wyhamować jego pobudzenie.



Fot. Pexels

Samoregulacja nie pojawia się z dnia na dzień. Rozwija się przez całe dzieciństwo, aż do okresu wczesnej dorosłości. Dojrzewanie struktur mózgowych odpowiedzialnych za regulację emocji to proces rozciągnięty w czasie i bardzo indywidualny (zależy od wielu czynników: temperamentu, doświadczeń, relacji z bliskimi).

Warto pamiętać, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie, a tzw. "trudne zachowania" często są po prostu

sygnałem, że dziecko potrzebuje wsparcia, a nie ukarania.

Ważne jest nie tylko reagowanie na zachowanie dziecka ale także zauważenie i zrozumienie potrzeb, które dziecko próbuje w ten sposób wyrazić. Zachowania impulsywne czy agresywne są często spowodowane zmęczeniem, głodem czy napięciem emocjonalnym. Z takimi przeciążeniami i bodźcami dzieci w tym wieku nie potrafią sobie same poradzić. W takich momentach warto zadać sobie pytanie: *"Czego potrzebuje teraz moje dziecko, by się uspokoić?"*

Wspieranie samoregulacji polega również na stworzeniu klimatu zaufania, w którym dziecko czuje się na tyle bezpiecznie, by móc swobodnie wyrażać swoje uczucia - nawet jeśli nie zawsze zachowuje się w sposób społecznie poprawny. Nie chodzi przecież o to, żeby dziecko zawsze było posłuszne i nie sprawiało nam kłopotu, lecz by uczyło się regulować swoje emocje przy wsparciu dojrzałych dorosłych.

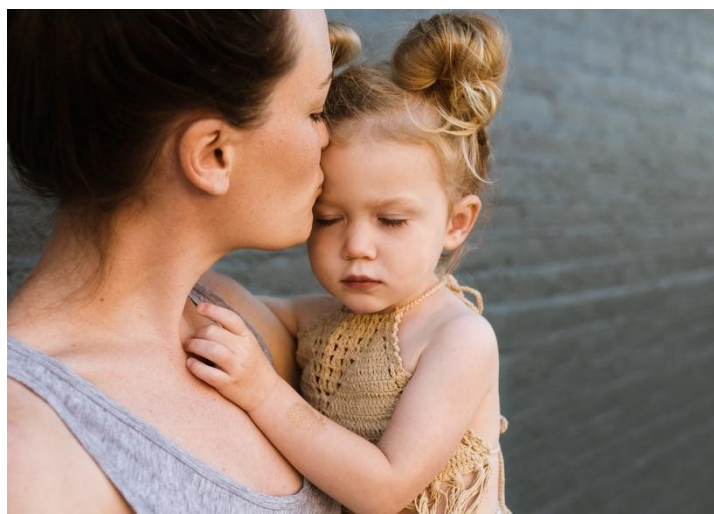
Warto też pamiętać, że dzieci uczą się samoregulacji poprzez relacje. Relacja, w której dorosły jest przewidywalny, empatyczny i potrafi przyjąć trudne emocje dziecka, jest najlepszym fundamentem rozwoju tej kompetencji. Każdy niepohamowany wybuch płaczu czy eksplozja złości może być okazją do nauki, jeśli tylko towarzyszy im spokojny i akceptujący opiekun.



Fot.Pexels

Jak jeszcze można wspierać samoregulację?

Równie ważne, jak wsparcie w trudnych momentach, jest codzienne wzmacnianie dobrostanu dziecka. Zabawa, czas spędzony na świeżym powietrzu, wspólne rytuały i brak nadmiaru bodźców to działania, które przyczyniają się do lepszej równowagi emocjonalnej. Dziecko, które czuje się widziane i akceptowane, ma większe szanse rozwijać umiejętności regulowania swoich uczuć.



Fot.Pixabay

Dla wielu dzieci pomocne jest też stosowanie prostych pomocy, np. zabawek sensorycznych, takich jak rozmaite gniotki czy bańki mydlane, które wspierają naukę relaksującego oddychania.

Dla innych dzieci skuteczniejszy jest ruch - turlanie się po ziemi, siłowniki, tańczenie, skakanie. Nie ma jednej właściwej drogi - ważna jest elastyczność i uważność dorosłego na indywidualne potrzeby dziecka.

Na rozwój samoregulacji nie ma jednego prostego i magicznego

rozwiązania. Każde dziecko jest inne, ale każde potrzebuje uważności, czasu i akceptacji.

Dzieci uczą się radzić sobie z emocjami poprzez regulujące zachowanie dorosłego, nie poprzez nakazy, nagrody czy kary. Dorosły – spokojny, empatyczny i przewidywalny – staje się „zewnętrznym układem nerwowym” dziecka, zanim ono samo rozwinie swoje wewnętrzne mechanizmy samoregulacji. Takie podejście wspiera rozwój emocjonalny dzieci w wieku przedszkolnym, gdy zdolności do samoregulacji dopiero się kształtują.

Naszym zadaniem jako dorosłych nie jest eliminowanie trudnych emocji, ale towarzyszenie w czasie ich przeżywania przez dziecko - z empatią, spokojem i wspierającą obecnością. Bo tylko wtedy dzieci uczą się świadomie przeżywać i regulować emocje, ale też budować zdrowe relacje - ze sobą i z innymi.

Warszawa, 17 czerwca 2025r.

(-) Justyna Laskowska

Bibliografia:

- Tourel M. (2022). Twoje dziecko - mądre, zdolne, szczęśliwe. Rozwojowa Mama.
Pałasz, J. (red.). (2022). Przedszkolak w potrzebie. Obudź dziecko w Dziecku. Czary Mary.
Faber, A., Mazlish, E. (2016). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina.
Cohen, S. (2024). The 6 Parenting Principles That Will Change Your Family Forever. Dr. Siggie Blog.
Doerrfeld, C. (2018). A królik słuchał. Mamaniana.

Justyna Laskowska – Psycholog Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga Południe. Absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Uzyskała dyplom w Katedrze Psychologii Rozwojowej w zakresie Psychologii Wychowania. Doświadczenie zawodowe jako psycholog zdobywała pracując z najmłodszymi dziećmi przed pierwszym rokiem życia, w prywatnych przedszkolach, a także w szkole podstawowej.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



[https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-praga-poludnie/](https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-praga-poludnie/)



<https://www.facebook.com/sprwarszawa/>