

# Jak pomóc dzieciom w rozwijaniu umiejętności kontrolowania swoich impulsywnych zachowań



*Ekscytacja, radość, złość, frustracja i rozczarowanie to emocje towarzyszące dorastaniu. Nauka o tym, jak i kiedy okazywać emocje nazywa się nauką kontrolowania impulsywnych zachowań. Poniżej podajemy tylko niektóre fakty dotyczące kontrolowania impulsywnych zachowań u dziecka:*



**Umiejętność kontrolowania impulsywnych zachowań pomaga dzieciom w nawiązaniu i utrzymywaniu przyjaźni z innymi dziećmi.**

Dzieciom, które potrafią kontrolować swoją złość i frustrację oraz wyrażać swoje uczucia słowami, łatwiej będzie nawiązać i utrzymać przyjaźnię z rówieśnikami. Może to być również pomocne w budowaniu ich poczucia własnej wartości i osiągnięciu późniejszych sukcesów w szkole.



**Doświadczenia z wczesnego dzieciństwa mogą przyczynić się do późniejszych sukcesów w kontrolowaniu impulsywnych zachowań u dzieci.**

*Noworodkom potrzebna jest czułość i poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli reagujesz na ich potrzeby z troską i miłością, to jednocześnie budujesz w nich poczucie ufności do otaczającego świata. Uczą się także tego, że ich zachowanie może mieć wpływ na innych.*

*Dzieciom raczkującym należy zapewnić poczucie niezależności i swobody. Zachęć je do tego, by za pomocą kształtującej się mowy próbowały opisać swoje uczucia lub zachowania oraz zachowania innych osób. Umiejętność opisywania zachowań, myśli i uczuć słowami stanowi podstawę w skutecznym kontrolowaniu impulsywnych zachowań u dzieci.*

*Starszaki w przedszkolu uczą się kontroli nad swoimi impulsywnymi zachowaniami takimi jak np. niecierpliwość, gdy czekają na swoją kolejkę w grach i dzielą się zabawkami ze swoimi rówieśnikami. Dzieci w tym wieku coraz częściej posługują się mową, co ułatwia im wyrażanie i kontrolowanie swoich emocji oraz wchodzenie w interakcje z innymi.*



**Możesz rozwijać umiejętność kontrolowania impulsywnych zachowań u 3-, 4- i 5-latka w następujący sposób:**

*Sugeruj dziecku słowa, których może użyć w celu wyrażenia swoich uczuć. Jeżeli twoje dziecko bawi się lub gra w jakąś grę, zachęć go do używania słów, które wyrażają jego złość, np. „To naprawdę mnie denerwuje!” lub „Nie podoba mi się, gdy w ten sposób grasz w tę grę!”*

*Wyjaśnij, że ranienie innych jest niedopuszczalne. Gdy twoje dziecko złości się podczas gry i popycha lub uderza inne dziecko, weź dziecko na stronę i przypomnij mu, że bicie innych jest niedopuszczalne.*

*Pomóż dziecku w znalezieniu nowych sposobów rozwiązywania problemów. Gdy twoje dziecko pokłóci się z innym dzieckiem podczas zabawy, poproś, aby wykazało więcej cierpliwości w oczekiwaniu na swoją kolejkę i zachęć je do dzielenia się zabawkami.*

*Reaguj słowami na niewłaściwe zachowanie twojego dziecka. Wyjaśnienie dziecku zasad poprawnego zachowania i wytłumaczenie mu konsekwencji złego zachowania, pomoże mu rozwinąć kontrolę nad swoimi emocjami oraz wykształcić dyscyplinę wewnętrzną.*

*Bądź dla dziecka wzorem opanowania kiedy sam odczuwasz stres i frustrację. Twoje dziecko uczy się wielu zachowań poprzez obserwowanie ciebie. Kiedy wykazujesz opanowanie i dyscyplinę wewnętrzną w trudnych sytuacjach, twoje dziecko będzie brać z ciebie przykład.*

**English Title: Helping Children Develop 'Impulse Control'**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
Internet: <https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois  
State Board of  
Education**