



„O dzieciach, które uczą nas życia” - felieton Eweliny Woźniak, psycholog Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Iławie

data aktualizacji: 2026.01.06



Rusza cykl felietonów pt. BLISKO DZIECKA, przygotowanych przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Iławie.

W nowym, 2026 roku zapraszamy mieszkańców powiatu iławskiego do zapoznania się z nowym cyklem felietonów pt. BLISKO DZIECKA.

Są one przygotowane przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Iławie, która jest jednostką oświatową samorządu powiatowego. Dobrostan psychiczny dziecka jest w tych felietonach kluczem, przewodnikiem po emocjach najmłodszych, ale piszemy też o tym, jak ogromny wpływ na nie ma rodzic, opiekun, nauczyciel. Wszystko, co zrobimy z emocjami dziecka, jest dla niego lekcją na całe życie. Warto zatem mieć na ten temat wiedzę. Serdecznie zapraszamy do lektury pierwszego

artykułu pt. "Małe serca, wielkie emocje - o dzieciach, które uczą nas życia", który napisała psycholog Ewelina Woźniak.

„Mamo, on mnie szturchnął!”

„Proszę pani, on mi zabrał kredkę!”

„Nie będę odrabiać lekcji i już!”

Brzmi znajomo? Dzieci codziennie fundują nam małe „seriale” pełne emocji – radości, złości, łez i wielkich uśmiechów. To nie przypadek – emocje są ich językiem, pierwszym, którego się uczą, zanim opanują tabliczkę mnożenia czy zasady gramatyki. I choć czasem marzymy o pilocie z przyciskiem „mute”, to właśnie w tych momentach dzieje się najważniejsza lekcja życia.

Emocje to dla nas często nieproszeni goście...

Wyobraź sobie, że emocje to postacie, które przychodzą w gości. Radość wchodzi jak słońce – jasna, głośna, rozświecila cały pokój. Złość – wbiega z hukiem, tupie nogami i trzaska drzwiami. Smutek siada w kącie i nie chce nic mówić. A lęk? Lęk jest jak cień – potrafi schować się w każdym zakamarku i wyskoczyć wtedy, gdy najmniej się go spodziewamy.

Naszym zadaniem – jako rodziców, nauczycieli, dorosłych – jest przywitać każdego z tych gości, zamiast udawać, że ich nie ma. Bo emocje dzieci, nawet te trudne, nie są po to, by je uciszać – one są po to, by nas czegoś nauczyć.

Rodzic - pierwszy przewodnik...

To, co my zrobimy z emocjami dziecka, jest dla niego lekcją na całe życie. Jeśli mówimy „nie płacz, nic się nie stało” – uczymy, że smutku nie wolno czuć. Jeśli mówimy „przestań się złościć!” – wysyłamy sygnał, że złość jest zła (choć to przecież emocja jak każda inna i bywa bardzo potrzebna). Uczymy, że to niedobrze jest czuć, uczymy, że trzeba emocje wypierać i blokować. A to nieprawda!

EMOCJE SĄ DOBRE! POTRZEBNE! Blokowane robią bardzo dużo krzywdy, ciało zaczyna chorować, boli brzuch, chronicznie boli głowa. Co zatem robić?

ODZWIERCIEDLAĆ UCZUCIA!!!! Nazywać je. Bez oceniania.

Możemy tak powiedzieć: „Widzę, że jesteś smutny – chcesz się przytulić?”; „Widzę, że się złościś – chcesz powiedzieć mi, co cię tak zezłościło?” Dziecko, które dostaje prawo do swoich emocji, uczy się, że są one normalne i że można o nich mówić. A to jest pierwszy krok do radzenia sobie w dorosłym życiu.

Nauczyciel - dyrygent orkiestry klasowej...

Klasa szkolna to taki mały świat, gdzie codziennie spotykają się różne temperamenty, nastroje, historie rodzinne. Nauczyciel ma czasem wrażenie, że stoi na środku sceny, a każdy gra swoją melodię – jedni szybko i głośno, inni cicho i powoli. Sztuką jest zagrać z tego koncert, a nie kakofonię. W związku z tym nauczyciele powinni kłaść nacisk na edukację emocjonalną, na to, jak uczyć dzieci komunikacji, empatii, współpracy. A często proste rzeczy takie jak wspólne ustalenie zasad w klasie, chwila na złapanie oddechu przed lekcją, uśmiech, uważność, wrażliwość, jasne

komunikowanie, odzwierciedlanie uczuć – potrafią zdziałać cuda.

Kiedy warto poprosić o pomoc?

Nie ze wszystkim sobie radzimy szybko i sprawnie. Bywa, że potrzebne jest spojrzenie z zewnątrz – psychologa, pedagoga, logopedy. Właśnie po to są poradnie psychologiczno – pedagogiczne. To miejsca, gdzie rodzice/prawni opiekunowie mogą przyjść, opowiedzieć o swoich obawach, trudnościach, a specjaliści pomogą nazwać problem i znaleźć rozwiązanie. Nie warto czekać, aż trudności „urosną” – im szybciej zareagujemy, tym łatwiej pomóc dziecku.

Wspólny mianownik - człowiek

Dzieci nie potrzebują dorosłych idealnych. Potrzebują dorosłych prawdziwych – takich, którzy czasem się mylą, ale potrafią powiedzieć „przepraszam”, takich, którzy przytulą i takich, którzy ustawią granicę. Bo tylko wtedy dzieci mogą czuć się bezpiecznie. Pamiętajmy, że kiedy uczymy dzieci rozpoznawać i wyrażać emocje, dajemy im najważniejszy, najpiękniejszy prezent w życiu oraz najpotężniejszą, najwspanialszą umiejętność – UMIEJĘTNOŚĆ BYCIA W ZGODZIE ZE SOBĄ.

Autorka: Ewelina Woźniak – psycholog, specjalista PCRE w Iławie, Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Iławie



Fot. pixabay.com.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Iławie jest powiatową jednostką oświatową, która współtworzy razem z Powiatową Biblioteką Pedagogiczną w Iławie POWIATOWE CENTRUM ROZWOJU EDUKACJI.

DANE KONTAKTOWE:

- Powiatowe Centrum Rozwoju Edukacji w Iławie
- ul. Mikołaja Kopernika 8a
- 14-200 Iława
- tel/fax (89) 649-24-35
- e-mail: sekretariat@pcre.ilawa.pl
- www.pcre.ilawa.pl
- Dyrektor: Marzena Iwasiów

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Iławie w Powiatowym Centrum Rozwoju Edukacji w Iławie

- ul. Mikołaja Kopernika 8a
- 14-200 Iława
- tel/fax (89) 649-24-35
- e-mail: sekretariat@pcre.ilawa.pl
- www.pcre.ilawa.pl

Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna w Iławie w Powiatowym Centrum Rozwoju Edukacji w Iławie

- ul. Mikołaja Kopernika 8A
- 14-200 Iława
- tel/fax (89) 649-24-35
- e-mail: sekretariat@pcre.ilawa.pl
- www.pcre.ilawa.pl

Punkt Konsultacyjny Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Suszu

- ul. Iławska 40
- 14-240 Susz
- tel. (55) 278-84-04

Źródło: www.powiat-ilawski.pl.

Publikacja Starostwa Powiatowego w Iławie.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80542-o-dzieciach-ktore-ucza-nas-zycia-felieton-eweliny-wozniak-psycholog-poradni-psychologiczno-pedagogicznej-w-ilawie>