SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

SPOKÓJ W ŚRODKU BURZY

Napady złości u dziecka w wieku 1,5–5 lat: co mówić w trakcie, czego nie robić i jak sprawić, żeby było ich mniej — plan na 21 dni

PLAN 21 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

	Zanim zaczniemy	3
1	Burza w małej głowie	4
2	Mapa wyzwalaczy	7
3	Pięć rzeczy, które dolewają oliwy do ognia	9
4	Dni 1–7: Mniej iskier	11
5	Dni 8–14: W środku burzy	14
6	Dni 15–21: Spokoju uczymy na spokojnie	17
7	Bicie, gryzienie, rzucanie	20
8	Na oczach wszystkich	22
9	Twoja złość	25
10	Po 21 dniach	28
	Ściągawka	31

NA START

Zanim zaczniemy

Ten e-book jest dla rodzica, który zna na pamięć odgłos małego ciała uderzającego o podłogę w alejce ze słodyczami. Który słyszał już od obcej osoby przy kasie, że „jeden klaps i byłby spokój”, a od własnej mamy, że „za moich czasów dzieci tak się nie zachowywały”. I który wieczorem, kiedy dziecko wreszcie śpi, odtwarza w głowie swój własny krzyk i obiecuje sobie, że jutro będzie inaczej.

Będzie inaczej — choć nie dlatego, że znajdziesz magiczne zdanie wyłączające histerię. Takiego zdania nie ma. Napady złości w wieku od półtora roku do pięciu lat to normalna część rozwoju i nie znikną do zera. Zwykle da się natomiast sprawić, żeby było ich wyraźnie mniej, żeby były krótsze i łagodniejsze — i żeby każda kolejna burza nie zbijała Cię z nóg.

Jak korzystać z tej książki. Rozdziały 1–3 przeczytaj przed startem — bez nich plan byłby tylko zbiorem sztuczek. Rozdziały 4–6 to właściwy plan: 21 dni, tydzień po tygodniu. Rozdziały 7–9 to trudne przypadki: bicie i gryzienie, sceny publiczne, Twoja własna złość. Na końcu czeka ściągawka — wydrukuj ją i przyczep do lodówki.

Uczciwe oczekiwania. Pierwsze efekty profilaktyki wielu rodziców zauważa po kilku dniach. W drugim tygodniu bywa jednak na chwilę głośniej: dziecko sprawdza, czy nowe zasady obowiązują naprawdę — to często znak, że plan zaczyna działać. Trzy tygodnie wystarczą, żeby zacząć budować nowe nawyki, Twoje i dziecka. Nie wystarczą, żeby „naprawić charakter”, ale też nie ma tu czego naprawiać.

Kiedy najpierw specjalista. Jeśli napady są bardzo częste albo bardzo długie, dziecko robi krzywdę sobie lub innym, traci umiejętności, które już miało, albo niepokoi Cię jego mowa czy kontakt z ludźmi — zacznij od pediatry lub psychologa dziecięcego. To samo, jeśli czujesz, że to Ty tracisz kontrolę. Pełna lista czerwonych flag jest w rozdziale 10. Ten przewodnik ma charakter edukacyjny: niczego nie diagnozuje i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą.

ROZDZIAŁ 1

Burza w małej głowie

Sobota, jedenasta rano, supermarket. Idziecie alejką, jest nawet miło — do chwili, gdy na wysokości oczu Twojego dziecka pojawia się półka z kolorowymi opakowaniami. „Chcę to!” „Nie, dziś nie kupujemy.” Sekunda ciszy. A potem wszystko naraz: krzyk słyszalny chyba na parkingu, ciało wygięte w łuk, nogi kopiące w podłogę. Ludzie zwalniają. Ktoś kręci głową. Czujesz gorąco na policzkach, a w głowie walczą dwa głosy: „daj mu to, byle był spokój” i „nie możesz ustąpić, bo wejdzie ci na głowę”.

Co właściwie dzieje się wtedy w głowie Twojego dziecka?

Emocje w rozmiarze XXL, hamulce w rozmiarze zabawki. Mózg małego dziecka ma dobrze działający system alarmowy — ten, który odpowiada za silne emocje i odruch „walcz albo uciekaj”. Natomiast części mózgu odpowiedzialne za hamowanie, czekanie i „dobra, trudno, kupimy następnym razem” dopiero się budują i będą dojrzewać jeszcze przez wiele lat. Dwulatek czuje rozczarowanie z siłą dorosłego, ale nie ma jeszcze narzędzi, żeby je unieść. Kiedy emocja przerasta jego możliwości, alarm przejmuje stery. To właśnie jest napad złości: chwila, w której dziecko nie panuje nad sobą — nie dlatego, że nie chce, tylko dlatego, że jeszcze nie umie.

Do tego mowa nie nadąża za potrzebami — dziecko wie, czego chce, ale nie umie tego powiedzieć — a jednocześnie rośnie głód samodzielności. „Ja sam!” to nie upór dla zasady, tylko ważny etap rozwoju. Chęci są ogromne, możliwości małe — i ta różnica codziennie rodzi konflikty.

To nie manipulacja. Manipulacja wymaga planu: przewidzenia, jak zareagujesz, i chłodnego sterowania sobą, żeby osiągnąć cel. Dziecko w szczycie napadu nie ma dostępu do żadnej z tych umiejętności — na tym właśnie polega napad. Jedno jest natomiast prawdą: dzieci szybko uczą się, co działa. Jeśli krzyk regularnie kończy się batonem, krzyku będzie więcej — nie z wyrachowania, tylko dlatego, że mózg zapamię-

tuje skuteczne drogi. Dobra wiadomość: w obu przypadkach odpowiedź jest ta sama. Spokojna obecność i granica, która stoi.

Nikt tu nie wygrywa. Jeśli każdy napad był dotąd pojedynkiem — kto kogo przetrzyma, kto pierwszy ustąpi — odłóż tę rękawicę. Nie toczysz wojny o władzę z dwulatkiem. Prowadzisz go przez burzę, przez którą sam jeszcze nie umie przejść. Z tej zmiany perspektywy wynikają trzy wnioski, na których stoi cały plan:

1. W trakcie napadu nie tłumaczymy i nie wychowujemy. Alarm nie słyszy wykładów.
2. Najwięcej pracy odbywa się poza burzą: w profilaktyce i w nauce, gdy jest spokojnie.
3. Dziecko uczy się spokoju, pożyczając go od Ciebie, zanim zbuduje własny.

W ostatnim punkcie kryje się ulga. Nie musisz kontrolować dziecka. Wystarczy, że w miarę możliwości zapanujesz nad sobą — a narzędzia na to dostaniesz w rozdziale 9.

Ćwiczenie 1.1: Dziennik burz

Przez najbliższe 3–5 dni niczego nie zmieniaj. Tylko obserwuj i notuj, w zeszycie albo w telefonie. Przy każdym napadzie zapisz:

- godzinę;
- co działo się przez pół godziny wcześniej (ostatni posiłek, drzemka, pośpiech, goście);
- co bezpośrednio poprzedziło wybuch (odmowa, koniec zabawy, ubieranie, hałas, coś zabrane z ręki);
- jak wyglądał napad i ile trwał — spójrz na zegarek na początku i na końcu;
- co robisz w trakcie i jak to się kończy.

> Zegarek to ważny szczegół: napady zwykle trwają krócej, niż się rodzicowi wydaje, a prawdziwy czas przyda się do mierzenia postępów.

Po kilku dniach zobaczysz coś, co zaskakuje wielu rodziców: burze nie spadają z nieba przypadkiem. Mają swoje ulubione godziny, swoje miejsca i swoje paliwo. W następnym rozdziale nauczysz się to paliwo odczytywać — a potem odcinać, zanim ktokolwiek rzuci się na podłogę.

W pełnej wersji dalej:

ROZDZ. 2 Mapa wyzwalaczy
s. 7

ROZDZ. 3 Pięć rzeczy, które dolewają oliwy do ognia
s. 9

ROZDZ. 4 Dni 1–7: Mniej iskier
s. 11

ROZDZ. 5 Dni 8–14: W środku burzy
s. 14

ROZDZ. 6 Dni 15–21: Spokoju uczymy na spokojnie
s. 17

ROZDZ. 7 Bicie, gryzienie, rzucanie
s. 20

ROZDZ. 8 Na oczach wszystkich
s. 22

ROZDZ. 9 Twoja złość
s. 25

ROZDZ. 10 Po 21 dniach
s. 28

Ściągawka
s. 31

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.

Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/napady-zlosci