

# Wspieranie rozwoju małych dzieci przez pozytywne wzorce: zrób sobie przerwę i uspokój się

*Małe dzieci dopiero uczą się kierować swoimi zachowaniami i radzić sobie z uczuciami. Czasami mogą „stracić kontrolę” i potrzebować osoby dorosłej, która pomoże im się uspokoić i nauczy je, jak wyrażać swoje emocje we właściwy sposób.*

## Zrób sobie przerwę

Czasami dzieci potrzebują czasu na opamiętanie swoich uczuć. Niektórzy dorośli nazywają to „przerwą”. Kiedy dziecko angażuje się w niebezpieczne zachowania, takie jak gryzienie i bicie, opiekun może zostać zmuszony do usunięcia dziecka z danego miejsca, aby pomóc mu w ponownym skupieniu się na bezpiecznych i właściwych wyborach.

## Pozostań blisko

Podczas „przerwy” pozostań blisko dziecka, szczególnie gdy odczuwa ono silne emocje. Pomóż dziecku uspokoić się, aby mogło ponownie dołączyć do grupy lub działania.



## Pokaż sposoby na uspokojenie się

Naucz dziecko strategii takich, jak głębokie oddychanie, przytulanie pluszaka lub liczenie do 10.

## Stwórz plan

Gdy poradzisz sobie z trudnym zachowaniem i dziecko się uspokoi, porozmawiaj o tym, co wydarzy się później zgodnie z harmonogramem. Pochwal dziecko za odpowiednie zachowania, kiedy je okazują, aby pomóc im dowiedzieć się, czego oczekujesz.

**English Title:** Positive Guidance for Young Children: Take a Break and Calm Down



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](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education