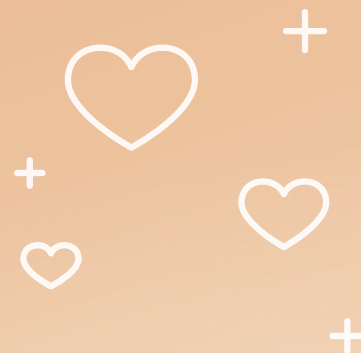




Mindset

Fundacja na rzecz psychoedukacji
i neuroroznorodności



„Dziecko mnie wkurza” — co z tym zrobić?

Karty pracy z restrukturyzacji poznawczej dla rodziców: jak zmienić myśli, które podkreślają złość i bezradność

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

BEZPŁATNY

Złość na dziecko to normalna, ludzka emocja. To, co z nią zrobimy, w dużej mierze zależy od tego, co w tej chwili myślimy. Ten materiał pomoże ci zauważać takie myśli i świadomie je sprawdzać.

W ŚRODKU

- ✓ Jak myśli wpływają na emocje i reakcje rodzica
- ✓ 8 najczęstszych pułapek myślowych rodzica
- ✓ 10 przykładów: „dziecko mnie wkurza” → ...
- ✓ Karty pracy do wydruku i ściągą na trudne chwile

1. Dlaczego myśli mają znaczenie

Wyobraź sobie zwykły wieczór. Prosisz dziecko trzeci raz, żeby wyłączyło grę i umyło zęby. Ono dalej gra. Czujesz, jak rośnie w tobie napięcie. Wydaje się, że to **zachowanie dziecka** wywołało złość. Tymczasem między sytuacją a emocją zawsze pojawia się coś jeszcze: **myśl** — szybka, często niezauważona interpretacja tego, co się dzieje.

Sytuacja	Myśl	Emocja	Reakcja
Dziecko trzeci raz nie reaguje na prośbę	„Robi mi na złość. Lekceważy mnie.”	złość, upokorzenie	krzyk, groźba, szarpanie się o kontrolę
	„Utknęło w grze — trudno mu się oderwać. Potrzebuje pomocy z przejściem.”	zniecierpliwienie, ale spokój	podchodzę, uprzedzam „jeszcze minuta”, pomagam zakończyć

Sytuacja jest ta sama, a myśl — inna. I to ona w dużym stopniu decyduje o tym, co poczujesz i jak zareagujesz. Na tym opiera się **restrukturyzacja poznawcza** — jedna z najlepiej przebadanych technik terapii poznawczo-behawioralnej. Nie chodzi w niej o „myślenie pozytywne”, ale o **myślenie trafniejsze**: takie, które lepiej pasuje do faktów i bardziej pomaga.

Myśli automatyczne

To szybkie, odruchowe interpretacje, które pojawiają się same — zwłaszcza w zmęczeniu, stresie i pośpiechu. Brzmiały przekonująco, bo są nasze. Ale myśl to nie fakt. Można ją zauważyć, sprawdzić i — jeśli trzeba — zmienić.

Badania nad rodzinami dzieci z ADHD i trudnościami w zachowaniu pokazują, że gdy rodzic przypisuje zachowanie dziecka jego złej woli („robi to celowo”) albo trwałym cechom („taki już jest”), częściej reaguje surowo i z większą złością. Gdy widzi w tym trudność, z którą dziecko sobie nie radzi, łatwiej mu reagować spokojnie i skutecznie.

„Dzieci radzą sobie dobrze, jeśli mogą.”

— Ross W. Greene, autor książki „Trudne emocje u dzieci”

To nie znaczy, że zachowanie jest w porządku

Zmiana myśli nie oznacza zgody na wszystko. Granice i zasady zostają. Zmienia się to, z **jakim nastawieniem** je stawiasz — a spokojny rodzic stawia je skuteczniej.

2. Pułapki myślowe rodzica

Każdy z nas ma swoje ulubione „skróty myślowe”. W trudnych chwilach z dzieckiem powtarzają się zwłaszcza te:

Pułapka	Jak brzmi	Pytanie, które pomaga
Przypisywanie złych intencji	„Robi mi na złość.” „Specjalnie mnie prowokuje.”	Skąd wiem, że to celowe? Jakie inne wyjaśnienie jest możliwe?
Etykietowanie	„Jest leniwy.” „To niegrzeczne dziecko.”	Jakie konkretne zachowanie widzę? Kiedy bywa inaczej?
Uogólnianie	„Zawsze to samo.” „Nigdy mnie nie słucha.”	Czy naprawdę zawsze? Kiedy ostatnio było inaczej?
Katastrofizowanie	„Nic z niego nie będzie.” „Skończy na ulicy.”	Co jest najbardziej prawdopodobne? Czy to, co dzieje się dziś, przesądza o przyszłości?
Obwinianie siebie	„Jestem beznadziejną matką / beznadziejnym ojcem.”	Co powiedziałbym / powiedziała bym przyjacielowi w tej sytuacji?
„Powinno”	„W tym wieku powinien już to umieć.”	Czy to dziecko już to potrafi? Czego potrzebuje, żeby się nauczyć?
Porównywanie	„Inne dzieci tak się nie zachowują.”	Czy porównanie mi pomaga? Jakie postępy zrobiło moje dziecko?
Czytanie w myślach innych	„Wszyscy patrzą i myślą, że nie umiem wychować dziecka.”	Skąd to wiem? Czyja opinia jest teraz naprawdę ważna?

Dlaczego to tak łatwo „klika”?

Gdy jesteśmy zmęczeni, głodni, przeciążeni albo w pośpiechu, mózg chętniej idzie na skróty. Dlatego pułapki myślowe częściej pojawiają się wieczorem, rano przed wyjściem i po trudnym dniu — twoim albo dziecka.

3. „Dziecko mnie wkurza” → ... Przykłady przeformułowań

Myśl wspierająca nie musi być radosna. Ma być **prawdziwa i pomocna**. Najlepiej działa ta, w którą naprawdę możesz uwierzyć.

Myśl automatyczna	Co może się dzieć naprawdę	Myśl wspierająca
„Dziecko mnie wkurza.”	Jestem zmęczony / zmęczona, a sytuacja powtarza się kolejny raz.	„Jestem zły / zła i to w porządku. Najpierw złapię oddech, potem zareaguję.”
„Robi mi na złość.”	Trudno mu przerwać coś przyjemnego; nie radzi sobie z przejściem.	„Nie robi tego przeciwko mnie. Ma trudność, w której mogę pomóc.”
„Jest leniwy.”	Zadanie jest dla niego za duże albo za nudne; nie wie, od czego zacząć.	„Potrzebuje pomocy w podzieleniu zadania na mniejsze kroki.”
„Nigdy mnie nie słucha.”	Nie usłyszało — było pochłonięte czymś innym; polecenie padło z drugiego pokoju.	„Podejdę, nawiążę kontakt wzrokowy i powiem jedno krótkie zdanie.”
„Znowu to samo. Nic się nie zmienia.”	Zmiana jest wolniejsza, niż bym chciał / chciała, ale pojawia się.	„Zmiana wymaga czasu. W zeszłym tygodniu udało się dwa razy — to postęp.”
„Jestem złym rodzicem.”	Mam trudny dzień i dziecko z większymi potrzebami niż przeciętne.	„Robię, co mogę. Mogę się mylić i naprawiać — to też uczy dziecko.”
„Inne dzieci tak nie mają.”	Moje dziecko rozwija się inaczej; porównanie odbiera mi siły.	„Moje dziecko idzie swoją drogą. Patrzę na jego postępy, nie na cudze.”
„Ma osiem lat, powinien już to umieć.”	Niektóre umiejętności — zwłaszcza samokontrola i organizacja — mogą rozwijać się wolniej, szczególnie przy ADHD.	„Uczy się w swoim tempie. Mogę mu pomóc tym, co działa: planem, przypomnieniem, pochwałą.”
„Wszyscy patrzą i oceniają.”	Ludzie zerkają przez chwilę i wracają do swoich spraw.	„Skupiam się na dziecku, nie na widowni.”
„Jeśli teraz odpuszczę, wejdzie mi na głowę.”	Spokojna reakcja nie oznacza rezygnacji z granic.	„Mogę być spokojny / spokojna i jednocześnie stanowczy / stanowcza.”

4. Jak przeformułować myśl — krok po kroku

- 1. Zatrzymaj się.** Jeśli to możliwe, odejdź na chwilę, weź kilka spokojnych oddechów z wydłużonym wydechem. Zadbaj o bezpieczeństwo — rozmowa może poczekać.
- 2. Nazwij emocję.** „Jestem zła.” „Jestem bezradny.” Oceń jej siłę w skali 0–100.
- 3. Złap myśl.** Zapytaj siebie: „Co sobie teraz mówię? Co ta sytuacja o mnie / o dziecku znaczy?”
- 4. Sprawdź ją.** Skorzystaj z pytań poniżej.
- 5. Sformułuj myśl wspierającą** — realistyczną, krótką, taką, w którą możesz uwierzyć.
- 6. Wybierz reakcję.** Co teraz zrobię, żeby pomóc dziecku i sobie?

Pytania sprawdzające

- Jakie mam dowody na tę myśl? A jakie przeciw?
- Czy jest inne wyjaśnienie zachowania dziecka?
- Czego dziecko w tej chwili nie umie albo nie może?
- Co powiedział(a)bym przyjacielowi w takiej sytuacji?

Pytania o skutki

- Jak ta myśl wpływa na moje emocje i zachowanie?
- Czy pomaga mi osiągnąć to, na czym mi zależy?
- Jak będę patrzeć na tę sytuację za tydzień?
- Jaki przykład chcę teraz dać dziecku?

✓ Ćwicz w spokoju, nie tylko w kryzysie

W silnych emocjach trudno myśleć jasno. Najwięcej daje wracanie do trudnych sytuacji wieczorem, gdy emocje opadną, i zapisywanie ich w dzienniku myśli (karta pracy 1). Po kilku tygodniach nowe myśli zaczną pojawiać się szybciej — także w trudnych chwilach.

! Kiedy warto poszukać pomocy

Jeśli złość często przeradza się w krzyk, szarpanie lub klapsy, jeśli czujesz się wyczerpany / wyczerpana, przez większość dni masz obniżony nastrój albo myślisz, że nie dajesz rady — porozmawiaj z psychologiem. Pomocny bywa też trening umiejętności rodzicielskich i grupy wsparcia dla rodziców. W kryzysie możesz zadzwonić pod bezpłatny numer **116 123** (Kryzysowy Telefon Zaufania) lub **800 70 2222** (Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym).

5. Karty pracy

KARTA PRACY 1 • DZIENNIK MYŚLI

Moje trudne chwile z dzieckiem

Wpisuj sytuacje, w których emocje były silne. Siłę emocji oceń w skali 0–100 przed i po sformułowaniu myśli wspierającej.

Sytuacja kiedy, gdzie, co się stało	Myśl automatyczna	Emocja i siła 0–100	Myśl wspierająca	Emocja teraz 0–100

KARTA PRACY 2 · SPRAWDZAM SWOJĄ MYŚL

Jedna myśl pod lupą

Wybierz myśl, która wraca najczęściej albo najbardziej boli. Odpowiedz na pytania spokojnie, najlepiej wieczorem.

Myśl, którą sprawdzam:

Co przemawia za tą myślą?

Co przemawia przeciw niej? Kiedy bywa inaczej?

Jakie inne wyjaśnienie zachowania dziecka jest możliwe?

Co powiedział(a)bym przyjacielowi w tej sytuacji?

Moja myśl wspierająca:

Następnym razem zrobię:

KARTA PRACY 3 · DO POWIESZENIA NA LODÓWCE

Moja ściągga na trudne chwile

Uzupełnij w spokoju. W trudnej chwili wystarczy jedno spojrzenie.

Po czym poznaję, że zaczynam się denerwować (ciało, myśli, zachowanie)?

Kiedy dziecko... (sytuacja, która najczęściej mnie złości)

...przypominam sobie, że... (moja myśl wspierająca)

Moje zdanie-kotwica (np. „To trudność, nie atak.”, „Najpierw oddech.”):

Co mi pomaga się uspokoić w 1–2 minuty?

Kto może mnie wesprzeć, gdy mam dość?

Źródła

1. Beck, J. S. (2012). *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
2. Greenberger, D., Padesky, C. A. (2017). *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
3. Greene, R. W. (2022). *Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole*. Warszawa: Edgard.
4. Johnston, C., Ohan, J. L. (2005). The importance of parental attributions in families of children with attention-deficit/hyperactivity and disruptive behavior disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(3), 167–182.

Wesprzyj nasze działania

Ten materiał jest **bezpłatny** i taki pozostanie. Możesz go pobierać, drukować, przysyłać dalej i wykorzystywać w pracy z rodzinami.

Fundację na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset założyły psycholożki Anna Karcz-Czajkowska i Karolina Gruszczyńska. Wspieramy zdrowie psychiczne — pomagamy dorosłym z ADHD, rodzicom, szkołom i firmom: konsultacjami, warsztatami i rzetelną wiedzą. Tworzymy materiały psychoedukacyjne, które pomagają zrozumieć neuroróżnorodność i codzienne funkcjonowanie z nią.

Za każdym takim materiałem stoją godziny pracy: sprawdzanie źródeł, konsultacje, redakcja i skład. Jeśli ten materiał okazał się dla Ciebie wartościowy i chcesz, żeby powstały kolejne — **wesprzyj nas drobną darowizną**. Nawet niewielka kwota realnie się liczy.



Zeskanuj kod telefonem

buycoffee.to/fundacjamindset

Darowizna przelewem — mBank:

61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

z zagranicy: PL61 1140 2004 0000 3102 8522 2284

Możesz nas wesprzeć również bez wydawania złotych

- **Przekaż ten materiał dalej** — rodzicowi, nauczycielowi, terapeutce, pediatrze.
- **Powiedz nam, co poprawić** — napisz na kontakt@fundacjamindset.pl.
- **Zostań ambasadorem rzetelnej informacji** — dziel się sprawdzoną wiedzą w swoim otoczeniu.

Fundacja na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset

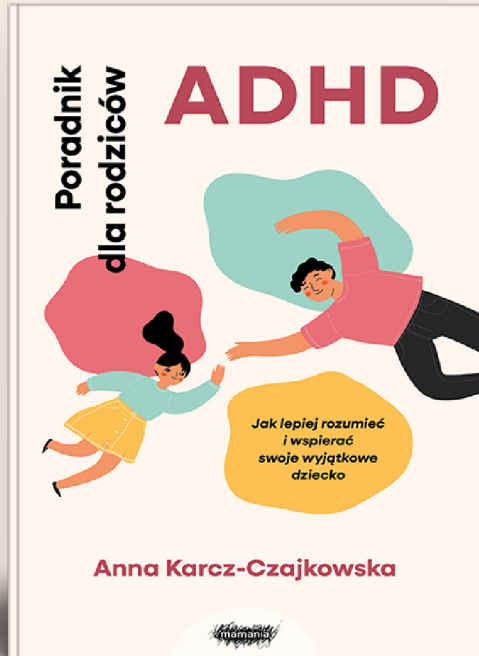
ul. Płk. Mieczysława Niedzielskiego „Żywiciela” 2d/1, 01-875 Warszawa

NIP 1182289773 · KRS 0001123532 · REGON 529470816

www.fundacjamindset.pl · kontakt@fundacjamindset.pl

POLECAMY

Chcesz wiedzieć więcej?



ADHD. Poradnik dla rodziców

Jak lepiej rozumieć i wspierać swoje wyjątkowe dziecko

Anna Karcz-Czajkowska
Wydawnictwo Mamania

Codziennosc z ADHD bywa pełna wyzwań – dla dziecka i dla rodzica. Ta książka to praktyczny i empatyczny przewodnik, który pomoże ci lepiej zrozumieć świat twojego dziecka i skutecznie je wspierać.

W książce znajdziesz m.in.:

- wskazówki, jak rozpoznać objawy ADHD w różnych grupach wiekowych,
- opis przebiegu diagnozy w Polsce – krok po kroku,
- przegląd terapii i metod, które naprawdę działają,
- narzędzia wspierające dziecko w domu, w szkole i w relacjach,
- przestrzeń na refleksję nad emocjami i zasobami rodzica.



Zeskanuj i zamów

Anna Karcz-Czajkowska – psycholożka, pedagożka, badaczka społeczna. Prezeska Fundacji na rzecz Psychoedukacji i Neuroróżnorodności Mindset, wykładowczyni akademicka, autorka książek i artykułów naukowych. Od lat wspiera rodziców i specjalistów, dostarczając praktycznych narzędzi opartych na najnowszych badaniach z zakresu neuropsychologii i neurobiologii.

Książka dostępna na mamania.pl