



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Emocje w rodzinie

część II

Kryzysy rozwojowe w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Co każdy rodzic powinien wiedzieć. Przewodnik po typowych wyzwaniach emocjonalnych i społecznych dziecka w wieku 3-10 lat.

Ewa Bensch-Smagła



Tytuł: Kryzysy rozwojowe w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym - co każdy rodzic powinien wiedzieć. Przewodnik po typowych wyzwaniach emocjonalnych i społecznych dziecka w wieku 3-10 lat.

Autor: Ewa Bensz-Smagala

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN:978-83-68385-59-5

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: „**Emocje w Rodzinie 2**” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

Kryzys - czy to tylko tak poważnie brzmi?

Każdy z nas – na różnych etapach swojego życia – przechodzi przez kryzys. Dla osób dorosłych to często mniejsze lub większe zauważalne trudności, które (w większości przypadków) rozwiązujemy dzięki doświadczeniu, odpowiednim kompetencjom i wsparciu najbliższych.

W życiu dziecka również pojawiają się kryzysy, stanowiące o jego naturalnym, prawidłowym rozwoju. Często my – dorośli, upatrujemy poważniejszych trudności lub nie wiemy, jak zareagować. Łatwo tutaj o nadinterpretację, doszukiwanie się symptomów zaburzeń czy też – etykietowanie.

Rozwój dziecka rzadko przebiega spokojnie i równomiernie. Z perspektywy dorosłych często wygląda to tak, jakby dziecko przez pewien czas funkcjonowało stabilnie, a potem nagle pojawiały się trudności: więcej złości, oporu, płaczu, konfliktów czy wycofania. W rzeczywistości takie momenty są naturalnym elementem dojrzewania i nazywamy je właśnie kryzysami rozwojowymi.



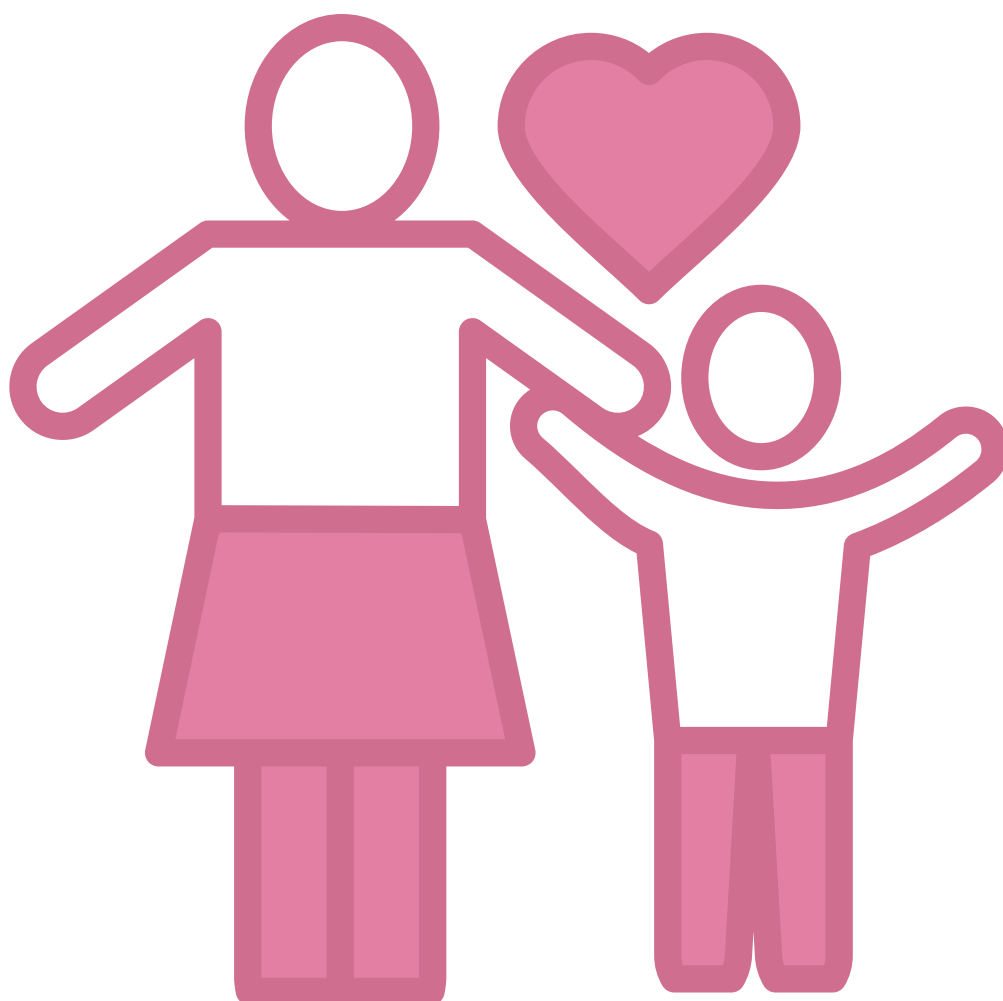
Kryzys rozwojowy to okres przejściowy, w którym dziecko mierzy się z nowymi zadaniami rozwojowymi – emocjonalnymi, społecznymi lub poznawczymi. W jego świecie pojawiają się nowe potrzeby, większa samodzielność, bardziej złożone emocje oraz nowe wymagania ze strony otoczenia. Dziecko dopiero uczy się, jak sobie z tym wszystkim poradzić. Zanim zdobędzie nowe umiejętności, często przechodzi przez etap większego napięcia i trudnych zachowań.

Warto pamiętać, że trudne zachowanie dziecka bardzo często jest sygnałem rozwoju, a nie problemu wychowawczego. Gdy trzylatek krzyczy „Ja sam!”, pokazuje, że zaczyna budować swoją autonomię. Kiedy sześciolatek przeżywa konflikty z rówieśnikami, uczy się zasad relacji społecznych. Z kolei ośmio- czy dziewięciolatek, który zaczyna porównywać się z innymi, rozwija świadomość własnych możliwości i miejsca w grupie.

Kryzysy rozwojowe pojawiają się dlatego, że rozwój dziecka nie przebiega liniowo. Specjaliści często mówią o tzw. skokach rozwojowych – momentach, w których w krótkim czasie zachodzi wiele zmian w myśleniu, emocjach i zachowaniu dziecka. Dla dziecka jest to duży wysiłek adaptacyjny. Może wtedy szybciej się męczyć, reagować silniejszymi emocjami albo częściej potrzebować wsparcia dorosłych.

W tym czasie szczególnie ważna jest rola rodzica lub opiekuna. To dorosły pomaga dziecku nazywać emocje, zrozumieć sytuację i stopniowo uczyć się nowych sposobów radzenia sobie. Nie chodzi o to, aby eliminować wszystkie trudności – są one naturalną częścią rozwoju – ale o to, aby dziecko nie musiało przechodzić przez nie samotnie.

Dobłą wiadomością jest to, że większość kryzysów rozwojowych ma charakter przejściowy. Kiedy dziecko zdobędzie nowe umiejętności, to lepiej rozumie emocje, potrafi współpracować z innymi lub radzić sobie z wymaganiami otoczenia. Wtedy napięcie zwykle stopniowo się zmniejsza.



Pierwszy bunt? Czyli o potrzebie autonomii 3 latka

Okres między trzecim a czwartym rokiem życia to jeden z najbardziej intensywnych etapów rozwoju dziecka. Maluch coraz wyraźniej zaczyna postrzegać siebie jako osobną osobę – z własnymi pomysłami, potrzebami i zdaniem. Pojawia się silna potrzeba samodzielności, którą rodzice często słyszą w prostym, ale bardzo znaczącym zdaniu: „Ja sam!”.

Dziecko chce samo się ubierać, wybierać zabawki, decydować o tym, co i kiedy zrobi. To ważny krok w budowaniu poczucia sprawstwa i niezależności. Jednocześnie jednak możliwości trzylatka są wciąż ograniczone – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Właśnie dlatego w tym wieku tak często pojawiają się frustracja, napady złości i gwałtowne reakcje emocjonalne.

Dlaczego trzylatek tak silnie reaguje?

Układ nerwowy dziecka w tym wieku dopiero się rozwija. Obszary mózgu odpowiedzialne za kontrolę emocji i hamowanie impulsów nie są jeszcze w pełni dojrzałe. Oznacza to, że dziecko czuje bardzo intensywnie, ale nie potrafi jeszcze regulować swoich emocji w sposób, który jest typowy dla starszych dzieci czy dorosłych.

Kiedy coś nie idzie po jego myśli np. klocek się przewraca, rodzic nie zgadza się na kolejną bajkę, trzeba wyjść z placu zabaw to napięcie szybko rośnie. Dziecko może krzyczeć, płakać, rzucać przedmiotami albo po prostu położyć się na podłodze. Dla dorosłych takie zachowanie bywa trudne, ale z perspektywy rozwoju jest ono często naturalną reakcją na frustrację i brak umiejętności radzenia sobie z silnymi emocjami.



Testowanie granic – ważny etap rozwoju

W tym wieku dzieci bardzo często sprawdzają, gdzie przebiegają granice. Mogą ignorować prośby dorosłych, protestować przeciwko poleceniom lub robić coś dokładnie odwrotnego niż zostały poproszone. Nie oznacza to jednak, że dziecko chce manipulować czy „sprawdzać cierpliwość” rodzica. W rzeczywistości uczy się, jak działa świat społeczny – co wolno, czego nie wolno i jakie są konsekwencje różnych zachowań.

Dziecko potrzebuje w tym czasie jasnych i spokojnie stawianych granic. Paradoksalnie to właśnie przewidywalność i konsekwencja dorosłych dają mu poczucie bezpieczeństwa. Kiedy zasady są czytelne, dziecko łatwiej orientuje się w rzeczywistości i stopniowo uczy się kontrolować swoje zachowanie.

Jak wspierać dziecko w tym okresie?

Najważniejszym zadaniem dorosłego jest pomoc dziecku w rozumieniu i regulowaniu emocji. Oto kilka prostych sposobów, które mogą w tym pomóc:



Nazywanie emocje dziecka

Gdy dziecko jest zdenerwowane lub rozczarowane, warto spokojnie opisać to, co widzimy:

„Widzę, że jesteś bardzo zły, bo chciałeś jeszcze zostać na placu zabaw.”

Takie komunikaty pomagają dziecku zrozumieć, co się z nim dzieje, i stopniowo budują jego słownik emocjonalny.



Dawaj dziecku przestrzeń na samodzielność

Jeśli tylko jest to możliwe, pozwól dziecku podejmować proste decyzje np. dotyczące wyboru ubrania czy menu na obiad. Dzięki temu potrzeba autonomii może być realizowana w bezpieczny sposób.



Zachowuj spokój w momentach silnych emocji

Dziecko w napadzie złości nie potrzebuje wykładu ani karania – potrzebuje dorosłego, który pomoże mu się uspokoić. Spokojna obecność, cichy głos i proste komunikaty są znacznie bardziej pomocne niż podnoszenie tonu.



Wprowadzaj przewidywalność

Stałe rytuały dnia – posiłki o podobnej porze, wieczorne czytanie, powtarzalne schematy poranka, dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i zmniejszają napięcie.

Choć zachowania trzylatka mogą być wymagające, warto pamiętać, że jest to naturalny etap budowania samodzielności i tożsamości dziecka. W miarę rozwoju języka, umiejętności społecznych i zdolności do regulowania emocji wiele z tych trudności stopniowo się zmniejsza.

Skomplikowane relacje 6-cio latka

W wieku około pięciu i sześciu lat świat dziecka zaczyna się wyraźnie poszerzać. Relacje z rówieśnikami stają się coraz ważniejsze, a dziecko zaczyna bardziej świadomie funkcjonować w grupie – w przedszkolu, na zajęciach dodatkowych czy na placu zabaw. To czas intensywnego rozwoju społecznego, ale również moment, w którym pojawiają się nowe wyzwania emocjonalne.

Dziecko zaczyna coraz lepiej rozumieć zasady współpracy, dzielenia się czy czekania na swoją kolej. Jednocześnie dopiero uczy się, jak radzić sobie z konfliktami, rozczarowaniem czy odrzuceniem. Właśnie dlatego w tym wieku stosunkowo często pojawiają się trudne sytuacje w relacjach z innymi dziećmi.

Dla wielu dzieci w tym wieku pojawiają się pierwsze prawdziwe przyjaźnie. Dziecko zaczyna mówić o najlepszym koledze, przyjacielu. Chętnie bawi się też z konkretnymi osobami i zaczyna przywiązywać dużą wagę do relacji z rówieśnikami.



Jednocześnie te relacje bywają bardzo zmienne. Jednego dnia dzieci są nierozłączne, a następnego dochodzi do konfliktu, po którym pojawiają się słowa: „Już się z nim nie przyjaźnię!”. Dla dorosłych może to wyglądać jak przesada, ale dla dziecka emocje w takich sytuacjach są bardzo prawdziwe i intensywne.

W wieku przedszkolnym konflikty między dziećmi są czymś zupełnie naturalnym. Mogą dotyczyć zabawek, zasad zabawy, miejsca w kolejce czy uwagi dorosłych. Dzieci uczą się wtedy bardzo ważnych umiejętności społecznych- jak wyrażać swoje potrzeby, jak słuchać innych i jak szukać rozwiązań.

Problem polega na tym, że w tym wieku emocje wciąż bywają silniejsze niż umiejętność ich kontrolowania. Dlatego dzieci mogą reagować płaczem, krzykiem, popychaniem czy obrażaniem się.

Rolą dorosłego nie jest całkowite eliminowanie konfliktów – bo to właśnie dzięki nim dzieci uczą się funkcjonowania w relacjach – ale raczej towarzyszenie i wspieranie w znajdowaniu rozwiązań.

W wieku 5–6 lat dzieci stają się również bardziej wrażliwe na ocenę i reakcje innych ludzi. Chcą być doceniane, zauważane i chwalone – zarówno przez dorosłych, jak i przez rówieśników.

To ważny element budowania poczucia własnej wartości. Dziecko zaczyna odkrywać, w czym jest dobre i jakie ma możliwości. Jednocześnie może bardzo mocno przeżywać sytuacje, w których coś mu się nie udaje albo gdy ktoś inny zostaje bardziej doceniony. Niektóre dzieci w takich momentach reagują złością lub wycofaniem. Inne mogą próbować zwrócić na siebie uwagę poprzez zachowania trudne – przeszkadzanie, wygłupy czy łamanie zasad.

Wrażliwość emocjonalna

Dzieci w tym wieku coraz lepiej rozumieją emocje – zarówno własne, jak i innych ludzi. Zaczynają zauważać, kiedy ktoś jest smutny, zdenerwowany czy zawstydzony. Jednocześnie ich własne reakcje emocjonalne wciąż mogą być bardzo intensywne.

Dziecko może silnie przeżywać sytuacje, które dla osób dorosłych nie stanowią problemu – np. przegrana w grze, krytyczna uwaga, sprzeczka z rówieśnikiem, czy też np. brak zaproszenia na urodziny koleżanki.

To naturalny element rozwoju empatii i świadomości społecznej. Dziecko stopniowo uczy się, że w relacjach pojawiają się różne emocje- zarówno przyjemne, jak i trudne.

Fundament przyszłych relacji

Okres między piątym a szóstym rokiem życia jest niezwykle ważny dla rozwoju kompetencji społecznych. To właśnie wtedy dzieci zdobywają pierwsze doświadczenia, które pomagają im zrozumieć, jak działają relacje z innymi ludźmi.

Konflikty, zmienne przyjaźnie czy silne emocje w relacjach nie są oznaką problemu – są częścią procesu uczenia się. Największym wsparciem dla dziecka jest w tym czasie dorosły, który potrafi wysłuchać, nazwać emocje i pokazać, że trudności w relacjach są czymś, z czym można sobie poradzić.



Pierwszy „poważny” kryzys? Czyli początek szkoły...

Rozpoczęcie nauki w szkole jest jednym z ważniejszych momentów w życiu dziecka. Dla wielu dzieci oznacza to dużą zmianę w codziennym funkcjonowaniu – pojawiają się nowe obowiązki, nowe relacje oraz zupełnie inne oczekiwania ze strony dorosłych. To naturalne, że w tym okresie niektóre dzieci przechodzą przez kryzys adaptacyjny, który może objawiać się zwiększoną wrażliwością emocjonalną, zmęczeniem czy trudniejszym zachowaniem.

Środowisko szkolne znacząco różni się od przedszkola. Dziecko musi dłużej pozostawać w skupieniu, wykonywać zadania przy stoliku, przestrzegać określonych zasad i odnajdywać się w większej grupie. Pojawia się także system oceniania – nawet jeśli w pierwszych klasach nie ma jeszcze stopni, dzieci bardzo szybko zaczynają odczuwać, że ich praca jest w jakiś sposób oceniana. Dla części dzieci jest to ekscytujące wyzwanie, ale dla innych może być źródłem napięcia i niepewności.

Wraz z rozpoczęciem szkoły dziecko wchodzi w nową rolę społeczną – rolę ucznia. Oznacza to konieczność dostosowania się do nowych zasad: siedzenia w ławce, wykonywania poleceń nauczyciela, pracy w określonym tempie czy kończenia zadań w wyznaczonym czasie.

Niektóre dzieci dobrze odnajdują się w takiej strukturze, inne potrzebują więcej czasu, aby się do niej przyzwyczaić. W pierwszych miesiącach nauki można zauważyć u dzieci większe zmęczenie, zmianę rytmu dobowego, trudności ze snem i koncentracją.

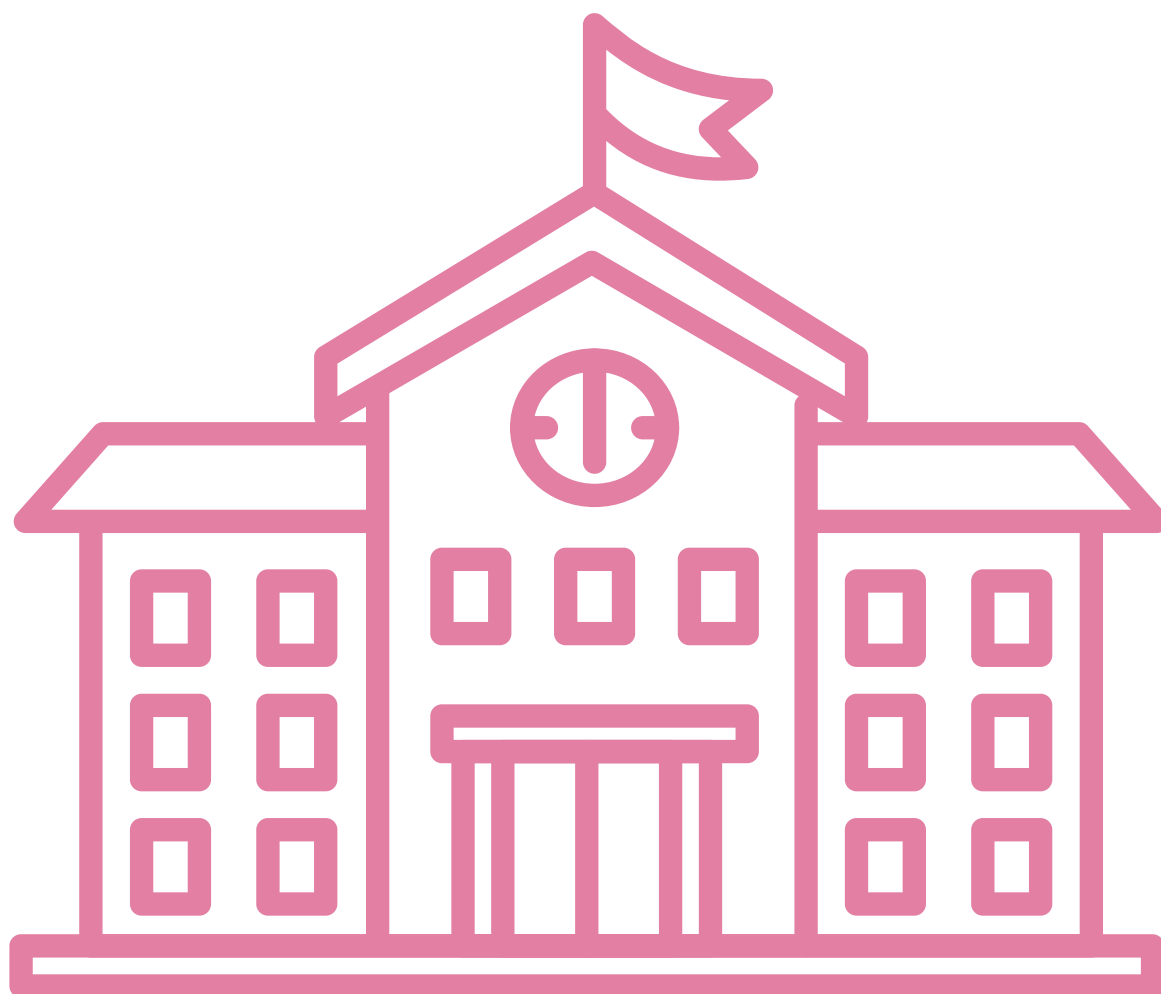
Takie reakcje nie muszą oznaczać problemów w nauce – często są po prostu naturalną reakcją organizmu na dużą zmianę i nowe obciążenia.

W tym wieku dzieci zaczynają coraz bardziej zwracać uwagę na to, jak są postrzegane przez innych – zarówno przez nauczycieli, jak i przez rówieśników. Pojawia się większa wrażliwość na ocenę oraz obawa przed popełnianiem błędów. Niektóre dzieci bardzo przeżywają sytuacje, w których coś im się nie udaje. Mogą pojawić się też myśli rezygnacyjne, czy obniżona samoocena, np. „jestem do niczego” itp.

Dlatego w tym okresie szczególnie ważne jest wspieranie dziecka w budowaniu przekonania, że błędy są naturalną częścią uczenia się. Najważniejszym zadaniem rodzica w tym czasie jest stworzenie dziecku poczucia bezpieczeństwa i przestrzeni do odpoczynku.

Po dniu spędzonym w szkole dziecko często potrzebuje chwili swobodnej zabawy, ruchu lub wyciszenia, zanim usiądzie do odrabiania lekcji. Warto codziennie znaleźć chwilę na spokojną rozmowę o tym, co wydarzyło się w szkole – nie tylko o zadaniach i ocenach, ale także o relacjach i emocjach.

Choć początek szkoły bywa wymagający, jest to również czas intensywnego rozwoju nowych umiejętności – poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Przy wsparciu uważnych dorosłych większość dzieci stopniowo odnajduje się w szkolnej rzeczywistości, a początkowe napięcie z czasem ustępuje miejsca większej pewności siebie i samodzielności.



Pojawia się samodzielność – czyli 8-latek odkrywa świat

Między ósmym a dziesiątym rokiem życia dzieci wchodzi w kolejny ważny etap rozwoju. Z jednej strony stają się coraz bardziej samodzielne – potrafią lepiej organizować swoje działania, rozwiązywać problemy i podejmować decyzje. Z drugiej strony zaczynają intensywniej porównywać się z innymi dziećmi i zwracać większą uwagę na swoją pozycję w grupie rówieśniczej.

W tym wieku rozwija się poczucie własnej wartości, które w dużej mierze opiera się na doświadczeniach szkolnych oraz relacjach z rówieśnikami. Dzieci coraz częściej zastanawiają się nad tym, w czym są dobre, a w czym radzą sobie gorzej. Pojawiają się pytania i refleksje: czy inni mnie lubią? Dlaczego Jaś/Krzyś/Karolina robią to lepiej?

Takie myśli są naturalnym elementem rozwoju – dziecko zaczyna coraz bardziej świadomie budować obraz samego siebie.

W tym okresie opinie rówieśników zaczynają mieć dla dziecka bardzo duże znaczenie. Pochwała ze strony kolegów może przynieść ogromną radość, a krytyczna uwaga lub wykluczenie z zabawy może być przeżywane bardzo intensywnie.

Dzieci mogą stać się bardziej wrażliwe na komentarze dotyczące ich wyglądu, umiejętności czy zachowania. Czasami pojawia się także obawa przed oceną lub przed tym, że ktoś je wyśmiewa.

Dlatego niektóre dzieci zaczynają bardziej uważać na to, jak się zachowują w grupie. Mogą być bardziej ostrożne, niechętnie zgłaszać się na lekcji albo rezygnować z aktywności, jeśli obawiają się porażki.

Relacje rówieśnicze w tym wieku stają się również bardziej złożone. Dzieci zaczynają tworzyć bliższe grupy koleżeńskie, pojawiają się silniejsze przyjaźnie, ale też bardziej skomplikowane konflikty.

Czasami zdarzają się sytuacje, w których dziecko czuje się odrzucone lub pominięte – na przykład nie zostaje zaproszone do wspólnej zabawy albo dołącza do grupy, która już ma swoje ustalone zasady. Takie doświadczenia mogą być trudne emocjonalnie, ale jednocześnie są częścią nauki funkcjonowania w relacjach społecznych.

Na tym etapie to właśnie rodzice, tworząc bezpieczną przystań, mogą odegrać bardzo ważną rolę w pomaganiu dziecku w budowaniu stabilnego i zdrowego obrazu samego siebie.



Przede wszystkim - zamiast koncentrować się wyłącznie na wynikach, warto zauważać starania dziecka i jego postępy. Jeśli dziecko opowiada o trudnej sytuacji z rówieśnikami, najważniejsze jest wysłuchanie i zrozumienie jego perspektywy, zanim pojawią się rady czy rozwiązania.

Każde dziecko ma też swoje talenty i obszary, w których radzi sobie dobrze. Warto je zauważać i wzmacniać nie tylko w kontekście szkolnych osiągnięć, ale także cech charakteru, takich jak życzliwość, wytrwałość czy ciekawość świata.

Wiek 8–10 lat to ważny czas budowania fundamentów pod dalszy rozwój emocjonalny i społeczny. Dzieci uczą się lepiej rozumieć siebie, swoje emocje oraz relacje z innymi ludźmi.

Wsparcie uważnego dorosłego który potrafi słuchać, rozmawiać i wzmacniać poczucie wartości dziecka co pomaga przejść przez ten etap z większą pewnością siebie i poczuciem bezpieczeństwa.

Rodzicu – bądź obecny w życiu swojego dziecka

Dzieciństwo to czas intensywnych zmian - emocjonalnych, społecznych i poznawczych. Kryzysy rozwojowe, które pojawiają się na różnych etapach między 3. a 10. rokiem życia, są naturalną częścią tego procesu. Choć dla rodziców mogą być momentami trudne i wymagające, w rzeczywistości bardzo często oznaczają, że dziecko mierzy się z nowymi zadaniami rozwojowymi i zdobywa kolejne ważne umiejętności.

Napady złości u trzylatka, konflikty z rówieśnikami u przedszkolaka, trudności adaptacyjne na początku szkoły czy wrażliwość na opinie innych w wieku szkolnym - wszystkie te zachowania mają swoje miejsce w naturalnym rozwoju dziecka. Za trudnym zachowaniem często kryje się potrzeba większej samodzielności, akceptacji, bezpieczeństwa lub zrozumienia własnych emocji.

Najważniejszym wsparciem dla dziecka w tych momentach jest uważna obecność dorosłego. Rodzic, który potrafi wysłuchać, nazwać emocje, stawiać jasne granice i jednocześnie okazywać zrozumienie, pomaga dziecku stopniowo budować kompetencje emocjonalne i społeczne.

Warto pamiętać, że większość kryzysów rozwojowych ma charakter przejściowy. Z czasem, wraz z dojrzewaniem i zdobywaniem nowych doświadczeń, dziecko uczy się coraz lepiej radzić sobie z emocjami, relacjami i wyzwaniami codziennego życia. A trudne momenty, które pojawiają się po drodze, często stają się ważnym krokiem w kierunku większej samodzielności i dojrzałości.



Bibliografia

1. Adele Faber, Elaine Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Wydawnictwo: Media Rodzina, wydanie polskie 2023
2. Agnieszka Stein „Dziecko z bliska” Wydawnictwo: Mamaniana
3. Małgorzata Musiał „Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny” Wydawnictwo: Mamaniana

O Autorce

Ewa Bensch-Smagala

Psycholog, diagnosta ADOS-2, współzałożycielka LuckyMind. Od lat wspiera rodziny dzieci w spektrum autyzmu i ADHD przez terapię, diagnozy oraz działania psychoedukacyjne. Prowadzi szkolenia dla rodziców, nauczycieli i specjalistów, łącząc wiedzę naukową z praktycznym doświadczeniem pracy z dziećmi neuroróżnorodnymi. Organizatorka ogólnopolskich konferencji z zakresu neuroróżnorodności. Jej podejście opiera się na głębokim zrozumieniu specyfiki funkcjonowania dzieci w spektrum oraz budowaniu relacji opartych na szacunku dla ich potrzeb.