AGNIESZKA STĄŻKA-GAWRYSIAK
dylematki.pl

Self-Regulation

WYZWANIA W RELACJACH RÓWIEŚNICZYCH

OPOWIEŚCI DLA DZIECI
O TYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ



AGNIESZKA STĄŻKA-GAWRYSIAK
dylematki.pl

Self-Regulation

WYZWANIA W RELACJACH RÓWIEŚNICZYCH

OPOWIEŚCI DLA DZIECI

O TYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ



ILUSTRACJE ANNA TEODORCZYK-TWARDOWSKA

znak emotikon
Kraków 2026



rozdział 1

O rybce w brzuchu, błocie na zjeżdżalni i o tym, jak rozpoznać wspierające relacje

Cześć, Nadia! – woła radośnie Jaś.

Chłopiec właśnie dotarł na osiedlowy plac zabaw. Są z nim mama i mały braciszek Adaś, który leży w wózku i właśnie próbuje złapać tłuściutkimi rączkami swoje stópki.

Siedząca w piaskownicy dziewczynka odwraca się w kierunku Jasia. Na jego widok rozjaśnia się w uśmiechu i macha na powitanie ręką, w której trzyma łopatkę.

– Cześć, Jaś! – odkrzykuje. – Pobawimy się?

– Tak! – odpowiada Jaś i zwraca się do swojej mamy: – Idę bawić się z Nadią.

– Dobrze – odpowiada mama. – A ja pogadam z mamą Nadii. Będziemy tu obok.

Jaś biegnie w kierunku piaskownicy, a jego mama wita się serdecznie z mamą Nadii, która spaceruje nieopodal z wózkiem dziecięcym. Tak, ona też ma ze sobą

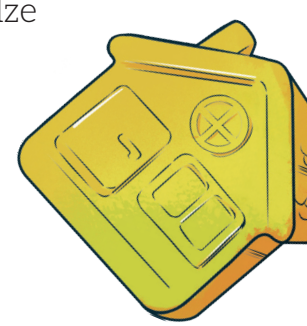


wózek z dzidziusiem! Bo Nadia, podobnie jak Jaś, ma małego braciszka, który jeszcze nie umie chodzić ani mówić, tylko leży albo jest noszony.

Podobieństw między Jasiem a Nadią jest więcej: obydwoje mają tyle samo lat i mieszkają na tym samym osiedlu, a nawet w tej samej klatce schodowej: on na trzecim piętrze, a ona na pierwszym. Lubią podobne zabawy, na przykład budowanie z klocków czy tworzenie z różnych materiałów torów i miast dla samochodzików Jasia. Często bawią się też wspólnie w dom czy przedszkole lalkami Nadii. Dzieci chodzą do różnych

przedszkoli, więc mogą widywać się tylko popołudniami i w weekendy. Na szczęście ich mamy też się lubią, więc okazji do spotkań jest mnóstwo.

– Zobacz, mam te superowe foremki do robienia domków. – Nadia demonstruje koledze nowe akcesoria do zabawy w piasku.



Foremki rzeczywiście wyglądają jak małe domy. Mają nawet zarysy drzwi i okien!



– Genialne! – Jaś jest pod wrażeniem. – Możemy zbudować miasto, chcesz?

– Aha! – Nadia kiwa głową. – Właśnie o tym myślałam. Ja mogę robić domki, a ty ulice. Okej?

– Okej!

Jaś bierze do ręki grabki i zaczyna wytyczać nimi ulice. Raz na jakiś czas ustala z Nadią, którędy ma przebiegać dana droga i czy na przecięciu ulic zrobić zwykłe skrzyżowanie, czy rondo. Z kolei Nadia ustala z nim, w którym miejscu stawiać domki z piasku, a w którym zostawić wolną przestrzeń na parking.



Praca wre i dzięki współpracy budowniczych miasto powstaje naprawdę szybko. Pomaga też to, że ostatnio regularnie padał deszcz, więc piasek jest idealny do budowania: ani nie za suchy, ani nie za mokry. Jaś będzie mógł później przynieść z domu swoje samochodziki przeznaczone specjalnie do piaskownicy i do zabaw w wodzie. Są niewielkie, gumowe i mają kółka, które nie utykają w piachu. Że też ich teraz nie zabrał!

– Fajnie, że jesteś – mówi w pewnej chwili Nadia. – Mama nie mogła się ze mną bawić. Chodzi z wózkiem, żeby Leoś szybciej zasnął.

– Moja mama tak samo… Też by się ze mną nie bawiła, bo Adaś musi zasnąć – odpowiada Jaś i przewraca oczami. – Ciągle tylko Adaś i Adaś.

– Ach, ci młodsi bracia! – mówi Nadia i też przewraca oczami, ale z ciepłym uśmiechem.

Chłopiec odwzajemnia uśmiech. Dobrze jest bawić się z kimś, kto go tak rozumie i jest tak miły jak Nadia! To jego ulubiona koleżanka na osiedlu. Jaś z nikim nie dogaduje się tak dobrze jak z nią. Nigdy się też nie pobili ani nie obrazili jedno na drugie. Czasem się spierają albo nawet kłócą, ale Nadia jest miła i przyjazna, więc zawsze szybko dochodzą do porozumienia.

W pewnym momencie na Jasia pada cień i chłopiec dostrzega obok piaskownicy czyjeś nogi. Podnosi wzrok

i widzi Janka, który trzyma się pod boki i przygląda się badawczo to jemu, to Nadii, to ich wspólnemu miastu.



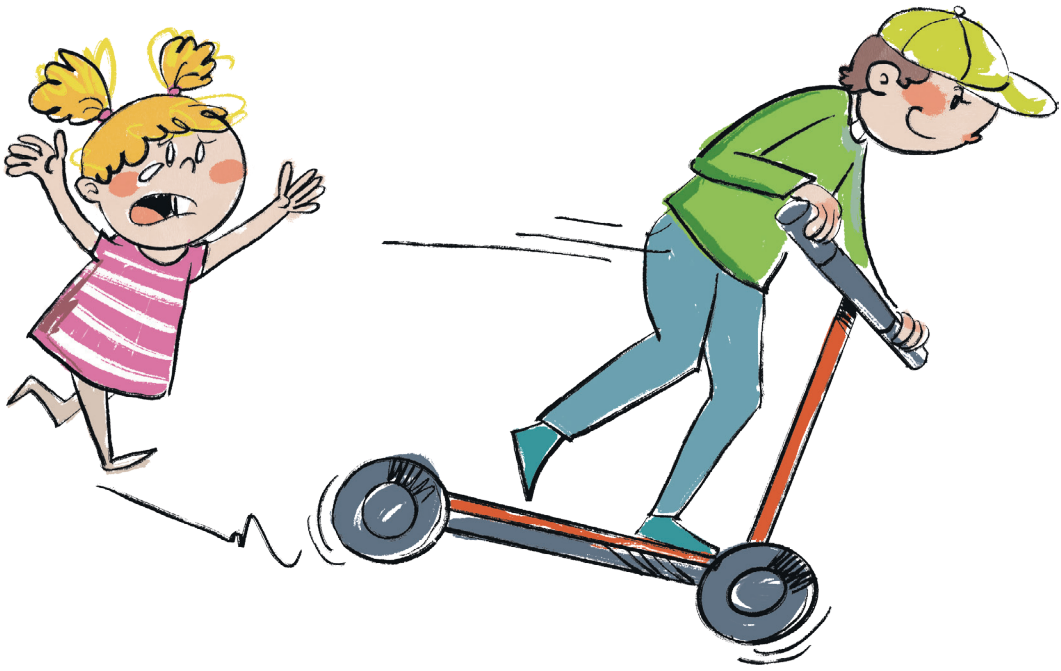
„Jaś" i „Janek" to tak naprawdę to samo imię, ale na tym kończą się podobieństwa między chłopcami. Janek jest starszy od Jasia, przychodzi na plac zabaw bez rodziców czy innych dorosłych i lubi zaczepiać inne dzieci.

W przeciwieństwie do Jasia Janek nigdy nie bawi się w piaskownicy – najwyżej niszczy budowle innych. Nie zjeżdża normalnie ze zjeżdżalni, tylko zbiega z niej, wdrapuje się na nią bokiem albo wyskakuje znienacka, kiedy jakieś dziecko zjeżdża, i straszy je głośno: „Bu!". A potem się śmieje. Na huśtawkach też nie huśta się jak inni, tylko na stojąco, w dodatku okropnie wysoko – aż huśtawka odbija się na górze z głośnym stuknięciem i cała konstrukcja się chwieje.



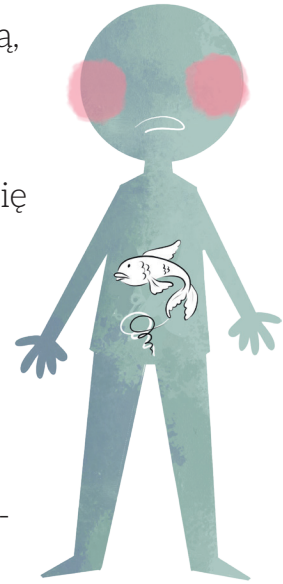
Janek lubi także chować w różnych miejscach – na przykład pod ławkami albo w krzakach – zabawki

przyniesione przez inne dzieci. A czasem nawet zabiera bez pytania czyjś rower lub hulajnogę! Jeździ nimi po osiedlu, nie zważając na protesty właściciela czy właścicielki.



Jaś trochę obawia się Janka, ale też trochę go podziwia, bo Janek niczego i nikogo się nie boi, nigdy nie płacze i umie sobie poradzić w każdej sytuacji. Jest bardzo silny, szybki i zwinny. Zna dużo dorosłych słów, których Jaś nie rozumie i które rozśmieszają inne starsze dzieci.

– A ty co? Baba jesteś, że się bawisz z dziewczyną? – zwraca się Janek drwiąco do Jasia.



Jaś czuje, że policzki mu czerwienieją, a w brzuchu dzieje się coś dziwnego. Jakby jakaś rybka pływała w nim to w jedną, to w drugą stronę i próbowała się wydostać. Chłopiec nie jest w stanie nic odpowiedzieć. Zamarł i jedynie patrzy szeroko otwartymi oczami na starszego kolegę.

– A może jesteś małą dzidzią? Tylko małe dzidzie bawią się w piachu! – kontynuuje Janek.

Mówi to takim tonem, jakby był znudzony, ale jego twarz jest czujna, oczy – zwężone, a ręce – zaciśnięte w pięści. Jasiowi przychodzi do głowy, że Janek wygląda jak gepard czający się do skoku na zwierzynę w filmie przyrodniczym, który kiedyś oglądali z rodzicami. Wpatruje się jak urzeczony w starszego kolegę i nie odpowiada. Nadia też nic nie mówi. Chyba nawet się nie porusza.

– To jak? Jesteś babą? Czy małą dzidzią? – pyta Janek zaczepnie.

Jaś wreszcie wydobywa z siebie głos, drżący i niepewny.

– Nie jestem ani babą, ani małą dzidzią – odpowiada.

– Noooo! – Janek kiwa głową z aprobatą. – To chodź się bawić jak normalny chłopak.

POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU ODNALEŹĆ SIĘ W ŚWIECIE RELACJI RÓWIEŚNICZYCH!

Czy twoje dziecko wraca z przedszkola smutne, bo jego najlepszy kolega bawił się z kimś innym? A może zdarza mu się kogoś uderzyć, gdy coś mu się nie podoba? Jak często konflikty z placu zabaw przenoszą się do waszego domu? Albo odwrotnie – niewyspanie czy zazdrość o rodzeństwo odbijają się na kontakcie z innymi dziećmi?

Relacje z rówieśnikami mogą być źródłem wielkiej radości, ale też pierwszych rozczarowań, konfliktów i poczucia odrzucenia. Dowiedz się, jak wspierać dziecko w budowaniu pewności siebie, odporności psychicznej i zdrowych więzi.

Opowiadania dotyczą powszechnych wyzwań w relacjach między rówieśnikami, takich jak:

- wykluczenie z zabawy,
- presja grupy i uleganie innym,
- rywalizacja i potrzeba bycia pierwszym,
- problemy ze stawianiem granic i asertywnością,
- zazdrość o uwagę przyjaciół,
- odreagowywanie przedszkolnych konfliktów w domu,
- impulsywne przechodzenie do rękoczynów przez dzieci (nie tylko) z ADHD,
- trudności w swobodnej zabawie u dzieci w spektrum autyzmu.

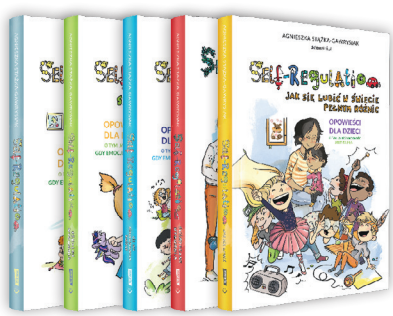
Opowiadania uzupełnione są o części dla dorosłych opiekunów. Powstały one we współpracy z dr Jagodą Sikorą, psycholożką i terapeutką dziecięcą oraz psychoterapeutką rodzinną. Pomogą dorosłym zrozumieć, skąd biorą się trudności dzieci, i wesprzeć najmłodszych tak, aby radzili sobie coraz lepiej i rozwijali zdolność do samoregulacji (ang. *self-regulation*), czyli przywracania równowagi w obliczu stresorów.

Po ogromnym sukcesie książki *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę* czas na nowe wyzwania i nowe wskazówki.



AGNIESZKA STĄŻKA-GAWRYSIAK

Coachka, coachka kryzysowa, coachka ADHD, trenerka, autorka bloga dylematki.pl. Osoba neuroatypowa, żona, mama trzech synów. Wspiera matki zmagające się z nadmiernym stresem, złością, wypaleniem czy kryzysem, także w kontekście neuroróżnorodności. Pomaga im lepiej się regulować i tworzyć dom, jakiego zawsze pragnęły – taki, w którym ich dzieci czują się bezpiecznie.



Cena 59,99 zł
ISBN 978-83-8427-424-8
9 788384 274248 >
znak KSIĘGARNIA
E-book dostępny na woblink.com
DyleMatki Agnieszka Stążka-Gawrysiak