



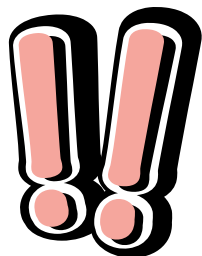
**BEZPIECZEŃSTWO
W RELACJACH
Z RÓWIEŚNIKAMI**
MATERIAŁY EDUKACYJNE
DLA NAUCZYCIELI
PRZEDSZKOLI



2025/2026

Temat

3



Dla wielu dzieci przedszkole to pierwsze miejsce, w którym mają kontakt z większą grupą rówieśniczą. Relacje, które na początku są krótkotrwałe i wynikają głównie ze wspólnej zabawy czy przebywania obok siebie, z czasem stają się bardziej trwałe i emocjonalnie angażujące. To właśnie w przedszkolu dzieci uczą się, jak budować przyjaźnie, jak współpracować i jak rozwiązywać konflikty. Dlatego niezwykle ważne jest budowanie atmosfery bezpieczeństwa psychicznego od samego początku tworzenia się grupy rówieśniczej.

Relacje dziecka z rówieśnikami oraz jego pozycja w grupie przedszkolnej mają istotne znaczenie dla zaspokajania jego **podstawowych potrzeb: poczucia bezpieczeństwa, przynależności oraz społecznego uznania**. W kontaktach z innymi dziećmi przedszkolaki zdobywają ważne kompetencje społeczne – uczą się ról społecznych, rozwijają empatię i kształtują obraz samego siebie jako członka grupy.

Nie zawsze jednak proces ten przebiega bez trudności. W każdej grupie można zauważyć dzieci, które są bardzo lubiane, takie, które trzymają się z boku, a także te, które mają trudności w nawiązywaniu relacji. Przyczyny tych różnic mogą być bardzo różnorodne – od temperamentu dziecka, przez jego wcześniejsze doświadczenia społeczne, po trudności rozwojowe.

Dlatego ogromną rolę odgrywa tutaj osoba Nauczyciela, który nie tylko przez modelowanie właściwych zachowań, ale też przez tworzenie okazji do współpracy, rozmowy, zabawy w grupie buduje atmosferę otwar-

tości, zrozumienia i wzajemnego szacunku. Grupa, w której każde dziecko czuje się potrzebne i ważne, staje się miejscem rozwoju, a nie źródłem stresu.

1 W pracy z grupą przedszkolną ogromne znaczenie ma tworzenie atmosfery wspólnoty – poczucia, że **wszyscy jesteśmy razem i każdy z nas jest ważny**. Przedszkolaki mogą uczyć się tego podczas wspólnych aktywności, zabaw, projektów tematycznych czy przygotowań do uroczystości grupowych, w które zaangażowane są wszystkie dzieci – oczywiście na miarę swoich możliwości.

2 Każde dziecko, niezależnie od swojego wyglądu, charakteru czy tempa rozwoju, powinno czuć się w grupie ważne i potrzebne. To buduje jego **poczucie własnej wartości** i pomaga kształtować pozytywny obraz siebie. Dlatego warto dostrzegać i wzmacniać mocne strony każdego dziecka, chwalić za wysiłek, a nie tylko za efekt, oraz okazywać akceptację nawet wtedy, gdy dziecko popełnia błędy.

3 Dobrym sposobem na **rozwijanie kompetencji społecznych** i wzmacnianie relacji są zabawy integracyjne, krótkie rozmowy o emocjach, sytuacjach dnia codziennego czy wspólne rozwiązywanie drobnych konfliktów. Dzieci uczą się wtedy, że warto ze sobą współpracować, pomagać sobie nawzajem i szanować innych – nawet jeśli są od nas różni.

4 Ważne jest również, aby dzieci mogły **angażować się w proste, odpowiedzialne zadania** w grupie – jak rozdawanie materiałów czy pomoc w sprzątaniu po zabawie. Dzięki temu czują się potrzebne, co wzmacnia ich poczucie sprawczości i przynależności do grupy, a także podnosi ich samoocenę.

5 Warto uczyć dzieci poczucia obowiązku **pomocy słabszym** lub tym, którzy radzą sobie gorzej niż inni. A także zwracać im uwagę na wzajemną pomoc i nagradzać każdy przejaw takiego zachowania.

6 Kluczowe w kształtowaniu się relacji z rówieśnikami jest także **rozwijanie empatii** u dzieci, co pomaga im lepiej rozumieć uczucia innych.



Emocje przedszkolaków są silne, spontaniczne i często gwałtowne. Dzieci w tym wieku przeżywają je całą sobą – płaczą, krzyczą, obrażają się, wycofują lub zachowują się impulsywnie. Wynika to z niedojrzałości ich układu nerwowego oraz braku rozwiniętych jeszcze mechanizmów samoregulacji. Dodatkowo przeżywając emocje, dzieci nie zawsze potrafią powiedzieć, co się z nimi dzieje. Dlatego na tym etapie ich rozwoju emocjonalnego kluczowa staje się **umiejętność rozpoznawania i nazywania swoich emocji**. W wieku przedszkolnym dzieci dopiero uczą się to robić. To naturalny proces, który wymaga czasu, cierpliwości i świadomego wsparcia ze strony dorosłych.

1 Aby pomagać dzieciom nazywać emocje, **należy unikać określeń „grzeczny”, „niegrzeczny”**. Nie mówi to nic szczególnego o uczuciach dzieci a dodatkowo je etykietyzuje.

2 Najlepiej zwyczajnie **nazywać i opisywać to, co się widzi w trudnej sytuacji** np.: *Widzę, że bardzo się złościś, bo Kajtek zabrał Ci zabawkę, dobrze myślę?* Pozwala to dzieciom zatrzymać się, spojrzeć na swoją reakcję z dystansu i zrozumieć skąd się ona wzięła. Dodatkowo dzieci czują się zrozumiane i nabierają przekonania, że ich emocje są ważne.

3 Nazywanie emocji **zwiększa samoświadomość emocjonalną** dzieci. Dzięki temu zaczynają rozumieć, co czują i uczą się wyłapywać różnice między emocjami, np. smutek a złość.

4 Świadomość własnych przeżyć pomaga dzieciom **„oswoić” trudne emocje** – smutek, złość czy strach. Dzięki temu czują się mniej zagubione i bardziej pewne siebie.

5 Wsparcie w rozpoznawaniu emocji pomaga dzieciom zyskać **większą kontrolę nad swoimi reakcjami** – z czasem coraz częściej potrafią nazwać to, co czują, zanim wybuchną lub się wycofają. To z kolei otwiera drogę do świadomej regulacji emocji i szukania sposobów na uspokojenie czy poprawę samopoczucia, na przykład poprzez głęboki oddech, odejście w spokojne miejsce lub rozmowę.

6 Dodatkowo dzieci, które czują, że ich uczucia są akceptowane, **nabierają odwagi, by się nimi dzielić**, nie tłumiąc ich i nie wstydząc się tego, co przeżywają.

7 Dzieci, które potrafią nazwać własne emocje, **lepiej też rozpoznają uczucia innych**. A to rozwija empatię, ułatwia współpracę oraz rozwiązywanie konfliktów.

W pracy z małymi dziećmi nie tylko ważne jest wspieranie ich w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji, ale także w regulowaniu tych trudnych, takich jak złość, smutek, frustracja. Aby pomóc dzieciom odzyskać równowagę emocjonalną warto uczyć je, jak sobie radzić w sposób akceptowany społecznie, bez krzywdzenia siebie i innych.

1 ĆWICZENIA ODDECHOWE to jedno z najprostszych i najskuteczniejszych narzędzi, wspierających dzieci w radzeniu sobie z napięciem, stresem czy złością. Można stosować grupowo lub indywidualnie.

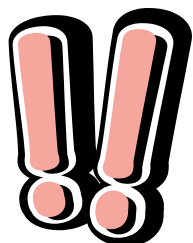
- **Dmuchawce.** Dzieci wyobrażają sobie, że trzymają w dłoniach dmuchawca i robią wdech nosem. Następnie „zdmuchują dmuchawca”, wykonując długi, powolny wydech ustami.
- **Świece.** Tym razem dzieci wyobrażają sobie świece na torcie urodzinowym. I podobnie, jak wyżej, biorą wdech nosem i zdmuchują świece, powoli wydychając powietrze ustami.
- **Motyle.** Przy wdechu nosem dzieci rozkładają ramiona w bok (jak skrzydła motyla), a przy wydechu ustami zamykają ręce, krzyżując je na klatce piersiowej.

2 GRUPOWE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE. W przedszkolu doskonale sprawdzą się w formie zabawy, którą można powtarzać codziennie – np. po aktywnej zabawie.

- **Leżenie przy spokojnej muzyce.** Dzieci kładą się wygodnie na dywanie lub materacach, zamykają oczy i słuchają delikatnych, relaksujących dźwięków (np. odgłosów natury, spokojnej muzyki).
- **Skanowanie ciała.** Nauczyciel prowadzi dzieci głosem, przenosząc ich uwagę na każdą część ciała np.: „Poczuj, jak twoje stopy dotykają podłogi...”.

3 KĄCIK SPOKOJU. Warto także stworzyć w sali przyjazne miejsce, w którym dzieci mogą się wyciszyć – z poduszkami, maskotkami czy piłeczkami antystresowymi.





Empatia to zdolność do zauważania i współodczuwania stanów emocjonalnych innych osób. To wrażliwość na uczucia innych oraz umiejętność postawienia się w ich sytuacji. Jest jedną z najważniejszych kompetencji społeczno-emocjonalnych, która wpływa na jakość relacji, zdolność do współpracy i funkcjonowanie w grupie.

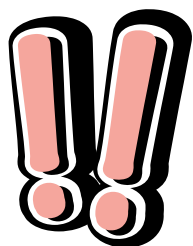
W wieku przedszkolnym naturalny egocentryzm rozwojowy może utrudniać dzieciom zauważanie i rozumienie perspektywy innych osób. Często skupiają się one na własnych potrzebach, emocjach i odczuciach, co może prowadzić do konfliktów i nieporozumień. To zrozumiałe, ponieważ małe dzieci dopiero uczą się rozpoznawać i nazywać własne emocje – tym bardziej więc trudno im zrozumieć, co czuje ktoś inny. Empatia u przedszkolaka nie oznacza jeszcze w pełni świadomego współodczuwania, ale raczej **pierwsze próby zauważania emocji u innych i reagowania na nie**. Dziecko może np. pogłaskać zapłakanego kolegę czy zapytać, co się stało.

To są właśnie zaczątki empatycznych zachowań. Pocieszające jest jednak to, że empatię można stymulować i ćwiczyć, a przebywanie w grupie przedszkolnej jest świetną do tego okazją.

1 Już od najmłodszych lat warto pomagać dzieciom **rozpoznawać emocje u innych**, np.: „Zuzia się złości, bo ktoś zabrał jej zabawkę”. Można także zadawać pytania zachęcające do refleksji typu: „Jak myślisz, co teraz czuje Franek?”, „Jak Ty byś się czuł na jego miejscu” lub „Co można zrobić, żeby pomóc?”. Dzięki temu dzieci uczą się patrzenia na sytuację z perspektywy drugiej osoby.



KONFLIKTY I TRUDNE SYTUACJE



Konflikty między dziećmi są czymś naturalnym i nieuniknionym – wynikają z różnic w potrzebach, emocjach czy spojrzeniu na sytuację. Każde dziecko jest inne, ma swój temperament, granice i sposób reagowania. Kiedy dochodzi do sprzeczki, warto potraktować ją jako okazję do nauki tego, jak sobie z nią poradzić w bezpieczny sposób.

- 1 Najlepiej spojrzeć na **konflikt jak na sytuację, w której dwoje (lub więcej) dzieci ma w danym momencie inne zdanie czy potrzebę**. Każde dziecko inaczej odczuwa i reaguje – patrzy na sytuację przez własne emocje i doświadczenia. Dlatego tak ważne jest, by zauważyć tę różnorodność i z szacunkiem wysłuchać obu stron. Tylko wtedy można wspólnie znaleźć dobre rozwiązanie sporu.
- 2 W pierwszej kolejności należy **zatrzymać sytuację i zadbać o bezpieczeństwo uczestniczących w konflikcie dzieci**. Jeśli pojawia się agresja – fizyczna lub słowna – należy stanowczo, ale spokojnie przerwać działanie, oddzielić dzieci od siebie i zapewnić im przestrzeń do ochłonięcia. Ważne jest, aby nie oceniać i nie karać w emocjach, lecz skupić się na przywróceniu spokoju, a następnie wrócić do rozmowy, gdy dzieci będą gotowe na wyjaśnienie sytuacji.
- 3 Następnie warto skupić się na **uspokojeniu emocji** – szczególnie tego, kto jest najbardziej rozemocjonowany.
- 4 Należy także **dać przestrzeń każdemu do swobodnego wypowiedzenia się**: „Co się stało?”, „Jak się poczułeś?”. Stworzy to możliwość rozłożenia konfliktu na czynniki pierwsze i okazję do zrozumienia przez dzieci, co tak naprawdę się wydarzyło.
- 5 Warto zaprosić dzieci do rozmowy o tym, **co można zrobić inaczej, żeby podobna sytuacja nie powtórzyła się w przyszłości**. Dobrym pomysłem jest też zachęcenie ich do wspólnego znalezienia rozwiązania, które będzie dobre dla obu stron.
- 6 Dobrze, aby Nauczyciel w sytuacji konfliktu pełnił rolę **życzliwego mediatora**. Dzieci potrzebują bowiem dorosłego, który nie osądza, ale pomaga zrozumieć, co się wydarzyło i co można z tym zrobić.
- 7 W rozwiązywaniu konfliktów może także pomóc **stworzenie jasnych i wspólnie ustalonych zasad funkcjonowania grupy**. Dzięki nim dzieci wiedzą, co jest akceptowane, a co nie. Takie zasady mogą służyć jako punkt odniesienia w trudnych sytuacjach. Ułatwiają rozmowę o sporze. Warto też, aby dzieci współtworzyły te zasady – wtedy łatwiej się do nich stosują.

Ziut!!



Nie każda trudna sytuacja między dziećmi to tylko zwykły konflikt – czasem dochodzi do wykluczania, ośmieszania czy fizycznej agresji. Dlatego tak ważne jest, by odróżniać zwykły spór od zachowań, które mogą przerodzić się w przemoc rówieśniczą.

Przemoc to działanie jednej lub więcej osób przeciwko drugiej, słabszej stronie – celowe, powtarzające się i powodujące cierpienie. Może mieć formę fizyczną, słowną lub emocjonalną (np. ignorowanie, wyśmiewanie, wykluczanie).

Dzieci, które doświadczają przemocy, nie zawsze mówią wprost o swoim cierpieniu i trudnych doświadczeniach. Warto zatem być wyczulonym na takie sygnały jak:

- Częste przebywanie samotnie podczas zabawy, niechęć do dołączania do grupy.
- Próby nawiązania kontaktu, które są ignorowane przez inne dzieci.
- Obniżenie nastroju, wycofanie lub nadmierne pobudzenie.
- Częste skargi typu: „Nikt mnie nie lubi”, „Oni nie chcą się ze mną bawić”.
- Reakcje lękowe na konkretne dzieci.
- Agresja wobec siebie lub innych.
- Unikanie przedszkola lub niechęć do chodzenia do grupy.



!! EMPATIA !!
wow!

Jeśli w grupie przedszkolnej zdarzy się sytuacja, w której dziecko doświadczy przemocy, ważne jest, by odpowiednio wcześniej zareagować i udzielić stosownego wsparcia.

1 Dobrze jest przeprowadzić indywidualne rozmowy – zarówno z dzieckiem, które doznało przykrości, jak i stosującym przemoc. W tym celu najlepiej stworzyć przestrzeń do spokojnej rozmowy, podczas której dziecko poczuje się bezpiecznie i swobodnie może opowiedzieć o swoich doświadczeniach. Kluczowe jest tu okazanie zrozumienia i wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa. W rozmowie ze sprawcą należy jasno nazwać nieakceptowane zachowanie, bez etykietowania dziecka oraz odwołać się do zasad obowiązujących w grupie.

2 Jeśli dziecko doświadcza wykluczenia, należy je wzmacniać i ułatwiać mu integrację z grupą. Może się to odbywać na przykład poprzez angażowanie dziecka w różnorodne aktywności zespołowe oraz budowanie jego poczucia wartości poprzez dostrzeganie mocnych stron.

3 Jeśli sytuacja się nasila, warto zorganizować spotkanie z rodzicami. Podczas takiej rozmowy warto skupiać się na rzeczowych komunikatach, opartych

na faktach. Należy także unikać oskarżeń, a zamiast tego skoncentrować się na wspólnym poszukiwaniu sposobów na poprawę sytuacji.

4 Warto także zorganizować tematyczne zajęcia dotyczące uczuć, potrzeb i trudnych sytuacji, które mogą pojawić się między dziećmi.



Organizator



Patronat honorowy



Kuratoria Oświaty

