



TYDZIEŃ BUDOWANIA RELACJI W PRZEDSZKOLU

Wrzesień 2026 r.

Redaguje mgr Aleksandra Bońkowska

♥ „RAZEM TWORZYMY MIEJSCE, W KTÓRYM KAŻDY CZUJE SIĘ WAŻNY, BEZPIECZNY I AKCEPTOWANY”

✿ DLACZEGO WARTO ROZMAWIAĆ O RELACJACH?

Przedszkole to nie tylko miejsce nauki, zabawy i zdobywania nowych umiejętności. To także przestrzeń, w której dziecko uczy się być z innymi ludźmi – nawiązywać przyjaźnie, rozwiązywać konflikty, mówić o swoich potrzebach, rozpoznawać emocje i zauważać emocje innych.

Dobre relacje nie powstają same. Budujemy je każdego dnia poprzez:

- ♥ życzliwość,
- 🤝 współpracę,
- 👂 słuchanie,
- 🗣️ rozmowę,
- ♥ empatię,
- 🌷 szacunek,
- 🛡️ poczucie bezpieczeństwa,
- 🌈 akceptowanie różnic.

Każde dziecko chce wiedzieć: „Jestem tutaj ważny. Ktoś mnie zauważa. Mogę być sobą. Kiedy potrzebuję pomocy, ktoś mnie wysłucha.”

😊 EMOCJE – CO CZUJĘ?

Emocje są częścią naszego życia. Pojawiają się każdego dnia i mogą się zmieniać bardzo szybko.

Rano możemy być weseli, później zdenerwowani, a po chwili znowu spokojni. To zupełnie naturalne.

☀️ RADOŚĆ

Czujemy ją, kiedy spotykamy przyjaciół, bawimy się, osiągamy coś, na czym nam zależało albo spędzamy czas z bliskimi.

Jak wygląda radość?

Uśmiechamy się, śmiejemy, mamy ochotę się bawić i dzielić dobrym nastrojem.

SMUTEK

Smutek może pojawić się, kiedy za kims tęsknimy, coś nam się nie udało, ktoś nas zranił albo musieliśmy się z czymś pożegnać.

Smutek jest potrzebny.

Nie zawsze trzeba od razu „przestać płakać”. Czasami wystarczy, że ktoś usiądzie obok i powie:

„Jestem przy Tobie.”

ZŁOŚĆ

Złość pojawia się, kiedy coś jest dla nas trudne, ktoś przekroczył naszą granicę, przegraliśmy albo nie możemy zrobić tego, czego chcemy.

Złość jest w porządku. Krzywdzenie innych – nie.

Możemy nauczyć się bezpiecznie ją wyrażać:

- odejść na chwilę,
- głęboko pooddychać,
- powiedzieć, co nam przeszkadza,
- poprosić dorosłego o pomoc,
- narysować to, co czujemy.

STRACH

Strach ostrzega nas przed czymś, co wydaje nam się niebezpieczne lub nieznane.

Możemy powiedzieć:

„Boję się.”

I poprosić kogoś dorosłego o pomoc.

ZASKOCZENIE

Czasami wydarza się coś, czego zupełnie się nie spodziewaliśmy. Możemy być wtedy zdziwieni, zaskoczeni albo nawet przez chwilę nie wiedzieć, co powiedzieć.

NIE MA „ZŁYCH” EMOCJI

Warto pamiętać:

Każda emocja jest ważna.

Możemy nie mieć wpływu na to, co poczujemy, ale stopniowo uczymy się, co możemy zrobić z tym uczuciem.

Możemy powiedzieć:

 „Jestem zły.”

 „Jest mi smutno.”

 „Boję się.”

 „Potrzebuję pomocy.”

 „Cieszę się!”

 „Nie podoba mi się to.”

Mówienie o emocjach pomaga nam lepiej rozumieć siebie i innych.

BEZPIECZNE PRZEDSZKOLE – CO TO ZNACZY?

Bezpieczne przedszkole to takie, w którym dziecko wie, że może być sobą, może popełniać błędy, może zadawać pytania i może poprosić o pomoc.

Bezpieczeństwo to nie tylko brak niebezpieczeństwa.

To także poczucie:

 „Jestem akceptowany.”

 „Nikt mnie nie wyśmiewa, kiedy płaczę.”

 „Mogę powiedzieć, że czegoś się boję.”

 „Dorośli mnie wysłucha.”

 „Moje zdanie jest ważne.”

 „Mogę powiedzieć NIE.”

 „Wiem, do kogo zwrócić się po pomoc.”

MOJE GRANICE – TWOJE GRANICE

Każdy człowiek ma swoje granice.

Jedna osoba lubi przytulanie, inna woli pomachać ręką. Jedno dziecko lubi głośne zabawy, inne potrzebuje ciszy.

I jedno, i drugie jest w porządku.

Uczymy dzieci, że mają prawo powiedzieć:

 „NIE CHCĘ.”

 „PROSZĘ, PRZESTAŃ.”

 „NIE PODOBA MI SIĘ TO.”

 „POTRZEBUJĘ PRZESTRZENI.”

Jednocześnie uczymy się słuchać, kiedy druga osoba mówi „nie”.

Szacunek oznacza, że moje granice są ważne, ale granice innych osób również są ważne.

EMPATIA – „SPRÓBUJĘ ZROZUMIEĆ, CO CZUJESZ”

Empatia to umiejętność zauważania i próby zrozumienia uczuć drugiej osoby.

Nie musimy czuć dokładnie tego samego, aby być blisko.

Możemy powiedzieć:

 „Widzę, że jesteś smutny.”

 „Chcesz, żebym pobył/pobyla z Tobą?”

 „Mogę Ci pomóc?”

 „Rozumiem, że jest Ci trudno.”

 „Nie musisz teraz mówić. Jestem obok.”

 **WAŻNE!**

Empatia nie zawsze oznacza dawanie rady.

Czasami najlepszą pomocą jest:

usiąść obok, wysłuchać i być razem.

SZACUNEK – CZYLI TRAKTUJEMY INNYCH TAK, JAK SAMI CHCEMY BYĆ TRAKTOWANI

Szacunek pokazujemy nie tylko słowami, ale również zachowaniem.

W naszej grupie:

-  słuchamy, kiedy ktoś mówi,
 -  nie przerywamy,
 -  używamy miłych i kulturalnych słów,
 -  pomagamy sobie,
 -  dbamy o wspólne zabawki,
 -  nie wyśmiewamy innych,
 -  akceptujemy, że każdy może być inny,
 -  respektujemy granice innych,
 -  potrafimy powiedzieć „przepraszam”,
 -  potrafimy powiedzieć „dziękuję”,
 -  rozwiązujemy problemy poprzez rozmowę.
-

KAŻDY Z NAS JEST INNY – I TO JEST WSPANIAŁE!

Nie wszyscy lubimy to samo.

Jedno dziecko może uwielbiać rysowanie, inne budowanie z klocków. Jedno chętnie występuje przed grupą, drugie potrzebuje więcej czasu.

Możemy różnić się:

- zainteresowaniami,
- temperamentem,
- wyglądem,

- sposobem zabawy,
- ulubionymi aktywnościami,
- sposobem wyrażania emocji.

RÓŻNORODNOŚĆ NIE DZIELI NAS.

Różnorodność sprawia, że możemy się od siebie wiele nauczyć. 🌍💖

JAK ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY?

Konflikty są częścią życia. Dzieci mogą pokłócić się o zabawkę, miejsce w kolejce czy zasady zabawy.

Konflikt nie oznacza, że dzieci się nie lubią.

Możemy spróbować 5 kroków:

1. 🛑 ZATRZYMAJ SIĘ
Nie krzycz. Nie bij. Nie popychaj.
2. 🧘 USPÓJ SIĘ
Weź kilka spokojnych oddechów.
3. 🗣️ POWIEDZ, CO SIĘ STAŁO
„Jestem zły, bo zabrałeś mi samochód.”
4. 👂 POSŁUCHAJ DRUGIEJ OSOBY
„A co Ty chciałeś zrobić?”
5. 🤝 POSZUKAJCIE ROZWIĄZANIA
„Może pobawimy się razem?”
„Możemy się wymienić.”
„Teraz Ty, a później ja.”

PAMIĘTAJMY:

Problem jest czymś, co rozwiązujemy. Druga osoba nie jest naszym wrogiem.

✳️ SŁOWA, KTÓRE BUDUJĄ RELACJE

Spróbujmy częściej używać:

- ♥ PROSZĘ
- ♥ DZIĘKUJĘ
- ♥ PRZEPRASZAM
- ♥ POMOGĘ CI
- ♥ JESTEM OBOK
- ♥ CHODŹ, POBAWIMY SIĘ RAZEM
- ♥ ROZUMIEM
- ♥ JAK SIĘ CZUJESZ?
- ♥ CZY MOGĘ CI POMÓC?
- ♥ DOBRZE, ŻE JESTEŚ!

Czasami jedno dobre słowo może całkowicie zmienić czyjś dzień. 🌷

☀ DOBRY UCZYNEK NA KAŻDY DZIEŃ

PONIEDZIAŁEK

- 😊 Powiedz komuś coś miłego.

WTOREK

- 🤝 Pomóż komuś bez proszenia.

ŚRODA

- 👂 Wystuchaj kogoś uważnie.

CZWARTEK

- ♥ Pociesz osobę, która jest smutna.

PIĄTEK

- 🎈 Zaproś kogoś do wspólnej zabawy.

A W WEEKEND?

- 🏠 Zrób coś miłego dla swojej rodziny!
-

🌳 DRZEWO DOBRYCH RELACJI

Możemy stworzyć w sali „Drzewo Dobrych Relacji”.

Każde dziecko otrzymuje listek i może narysować lub powiedzieć:

👉 „Dzisiaj komuś pomogłem/am.”

👉 „Dzisiaj kogoś pocieszyłem/am.”

👉 „Dzisiaj podzieliłem/am się.”

👉 „Dzisiaj powiedziałem/am coś miłego.”

👉 „Dzisiaj zaprosiłem/am kogoś do zabawy.”

👉 „Dzisiaj powiedziałem/am, jak się czuję.”

Z każdym dobrym gestem nasze drzewo staje się coraz większe. 🌳❤

❤ NASZA GRUPA – NASZA DRUŻYNA

W przedszkolu nie musimy być wszyscy tacy sami.

Możemy się różnić, mieć inne zdanie, inne pomysły i inne emocje.

Ale możemy nauczyć się:

SŁUCHAĆ SIEBIE.

SZANOWAĆ SIEBIE.

POMAGAĆ SOBIE.

ROZMAWIAĆ ZE SOBĄ.

DBAĆ O SIEBIE.

Bo grupa to nie tylko dzieci siedzące w jednej sali.

Grupa to ludzie, którzy uczą się być razem. ❤

👨👩👧👦 KĄCIK DLA RODZICÓW

Jak wspierać dziecko w budowaniu relacji?

Rozmawiajmy z dzieckiem nie tylko o tym, co wydarzyło się w przedszkolu, ale również o tym, jak się wtedy czuło.

Zamiast pytać tylko:

✗ „Jak było w przedszkolu?”

możemy zapytać:

- 💬 „Co dzisiaj sprawiło Ci radość?”
- 💬 „Czy coś Cię dzisiaj zmartwiło?”
- 💬 „Czy ktoś potrzebował dzisiaj pomocy?”
- 💬 „Czy Ty potrzebowałeś/aś pomocy?”
- 💬 „Z kim dzisiaj się bawiłeś/aś?”
- 💬 „Czy wydarzyło się coś, co Ci się nie podobało?”
- 💬 „Co zrobiłeś/aś, kiedy się zezłościłeś/aś?”
- 💬 „Co pomaga Ci poczuć się bezpiecznie?”

♡ Najważniejsze:

Dziecko nie zawsze potrzebuje rozwiązania problemu.

Czasami potrzebuje usłyszeć:

- „Rozumiem.”
- „To mogło być dla Ciebie trudne.”
- „Masz prawo tak się czuć.”
- „Jestem przy Tobie.”
- „Razem zastanowimy się, co możemy zrobić.”

❑ CZEGO UCZYMY DZIECI?

Podczas Tygodnia Budowania Relacji chcemy rozwijać u dzieci:

- 🦋 rozpoznawanie emocji,
- 🦋 nazywanie własnych uczuć,
- 🦋 wyrażanie potrzeb,
- 🦋 rozumienie granic,
- 🦋 empatię,
- 🦋 szacunek do innych,
- 🦋 umiejętność współpracy,
- 🦋 rozwiązywanie konfliktów,
- 🦋 proszenie o pomoc,
- 🦋 udzielanie wsparcia innym,
- 🦋 poczucie własnej wartości,
- 🦋 poczucie bezpieczeństwa w grupie.

ZAPAMIĘTAJ!

♡ MOGĘ CZUĆ.

♡ MOGĘ MÓWIĆ O TYM, CO CZUJĘ.

♡ MOGĘ PROSIĆ O POMOC.

♡ MOGĘ POWIEDZIEĆ „NIE”.

♡ MOGĘ SZANOWAĆ GRANICE INNYCH.

♡ MOGĘ POMAGAĆ.

♡ MOGĘ PRZEPRASZAĆ I WYBACZAĆ.

♡ MOGĘ POPEŁNIAĆ BŁĘDY I UCZYĆ SIĘ NA NICH.

♡ JESTEM WAŻNY.

♡ TY TEŻ JESTEŚ WAŻNY.

NASZE PRZEDSZKOLNE MOTTO

**„TU KAŻDY MOŻE BYĆ SOBĄ.

TU KAŻDY JEST WAŻNY.

TU KAŻDY MOŻE POPROSIĆ O POMOC.

TU UCZYMY SIĘ ROZUMIEĆ, SZANOWAĆ I WSPIERAĆ SIEBIE NAWZAJEM.”** 

 BO NAJPIĘKNIEJSZE RELACJE ZACZYNAJĄ SIĘ OD MAŁYCH GESTÓW.

Uśmiechu. Dobrego słowa. Pomocy. Wysłuchania. Obecności. 

Źródła:

1. **Ministerstwo Edukacji Narodowej**, *Tydzień o budowaniu relacji – materiały edukacyjne dla przedszkoli*, gov.pl.
2. **Zintegrowana Platforma Edukacyjna**, *Podstawa programowa wychowania przedszkolnego*.
3. **Ministerstwo Edukacji Narodowej**, materiały dotyczące bezpieczeństwa, szacunku i przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.