



Jak wspierać dziecko w budowaniu przyjaźni i poczucia własnej wartości

[Tydzień Budowania Relacji w Przedszkolu]

Przygotował: psycholog Maria Drozdiuk





Dlaczego to ważne

- Przyjaźnie to trening empatii i współpracy.
- Poczucie własnej wartości = pewność siebie + odwaga do kontaktu z innymi.
- Dziecko, które wierzy w siebie, łatwiej nawiązuje i utrzymuje relacje.



Co sprzyja przyjaźniom u dzieci

- Wspólna zabawa i spontaniczność.
- Doświadczanie sukcesów i porażek w grupie.
- Obserwowanie, jak dorośli rozmawiają i współpracują.





Rola rodzica w budowaniu więzi



- Modelujesz: dzieci uczą się relacji, patrząc na Ciebie.
- Tworzysz okazje: zapraszanie kolegów, spotkania poza przedszkolem.
- Dajesz przestrzeń: nie zmuszasz do „baw się z każdym”.



Jak wzmacniać poczucie własnej wartości

- Chwal wysiłek, nie tylko efekt: „Widzę, że się starałeś” zamiast „Jesteś najlepszy”.
- Pozwalaj próbować i się mylić: dzieci budują wiarę w siebie, gdy mogą popełniać błędy.
- Słuchaj bez ocen: czasem wystarczy „Słyszę, że ci trudno”.





Jak uczyć rozwiązywania Konfliktów

- Zachęcaj do mówienia o swoich uczuciach („Nie lubię, gdy zabierasz mi zabawkę”).
- Pomóż nazwać emocje („Wygląda na to, że jesteś zły, bo…”).
- Nie rozwiązuj wszystkiego za dziecko, tylko wspieraj w szukaniu pomysłów.



Czego unikać

- Porównywania do innych dzieci („Zobacz, Kasia ma więcej koleżanek”).
- Bagatelizowania uczuć („Nie płacz, nic się nie stało”).
- Rozwiązywania każdego konfliktu za dziecko.





Domowe rytuały budujące więź

- Codzienna „3-minutowa rozmowa o tym, co było miłe w przedszkolu”.
- Czytanie książek o przyjaźni i emocjach.
- Wspólne wymyślanie, jak pomóc komuś, kto jest smutny lub sam.



Kiedy warto szukać wsparcia specjalisty

- Dziecko przez dłuższy czas jest wycofane lub odrzucane.
- Często mówi, że nikt go nie lubi, unika zabawy.
- Reaguje agresją na trudne sytuacje i nie potrafi się uspokoić.



Materiał graficzny został stworzony przy pomocy programu “Canva”

**Relacje zaczynają się w domu — pokazuj, słuchaj,
wspieraj. Dziecko, które czuje się ważne, potrafi
budować przyjaźnie.**

