



Maj miesiącem zdrowia psychicznego w naszej szkole

Broszura dla rodziców: „Razem tworzymy bezpieczną przestrzeń”

Dlaczego warto dbać o poczucie bezpieczeństwa dziecka?

- Bezpieczeństwo to fundament rozwoju — bez niego dziecko nie uczy się, nie eksploruje i nie buduje relacji.
- Dzieci, które czują się bezpieczne, łatwiej regulują emocje i podejmują wyzwania
- Stała, spokojna obecność dorosłych wzmacnia zaufanie i poczucie własnej wartości.

Jak rozpoznać, że dziecko czuje się / nie czuje się bezpiecznie?

Dzieci często pokazują to zachowaniem, nie słowami:

Sygnal	Co może oznaczać	Co możesz zrobić
Unikanie kontaktu, napięcie ciała	Lęk, niepewność	Powiedz: „Jestem obok. Możesz na mnie liczyć.”
Nadmierna kontrola, pytania o szczegóły	Potrzeba przewidywalności	Ustal jasne zasady i rutyny dnia.
Złość, wybuchy, impulsywność	Przeciążenie, brak poczucia wpływu	Zapewnij: „Widzę, że jest Ci trudno. Pomogę Ci się uspokoić.”
Przyklejanie się do dorosłego	Potrzeba bliskości	Daj uwagę, przytulenie, spokojny ton głosu.

Jak tworzyć bezpieczną przestrzeń w domu?

- Przewidywalność — stałe rytuały, jasne zasady, spokojne komunikaty.
- Uwaga — słuchaj, patrz, reaguj na sygnały dziecka.
- Akceptacja — każde uczucie jest dozwolone, nawet trudne.
- Bliskość — dotyk, kontakt wzrokowy, wspólne chwile.
- Szacunek do granic — pytaj o zgodę, ucz dziecko mówić „nie”.
- Spokój dorosłego — Twoja reakcja staje się reakcją dziecka.

Proste sposoby na budowanie poczucia bezpieczeństwa

- Stałe rytuały: poranna rutyna, wieczorne czytanie, wspólne posiłki.
- „Bezpieczne słowa” — umówiony sygnał, że dziecko potrzebuje przerwy.
- Kącik spokoju — miejsce, gdzie można odpocząć bez oceniania.
- Wspólne rozmowy o tym, co było trudne i co pomogło.
- Ćwiczenia oddechowe, masaż dłoni, kojące przedmioty.
- Wspólne planowanie dnia — daje dziecku poczucie wpływu.

Narzędzia, które możesz wykorzystać w domu

- „Mapa bezpieczeństwa” — miejsca i osoby, przy których dziecko czuje się dobrze.
- „Słóik spokoju” — brokatowy słóik do obserwowania i wyciszania.
- Karty granic — obrazki pokazujące „lubię / nie lubię / potrzebuję przerwy”.
- Książeczki o odwadze i zaufaniu — wspólne czytanie i rozmowa.
- Tablica rutyn — obrazkowy plan dnia.
- „Pudełko rozmów” — miejsce na pytania, obawy i ważne tematy.

Przykładowe codzienne sytuacje i reakcje

Sytuacja	Co może czuć dziecko	Jak możesz zareagować
Nowa osoba w domu lub szkole	Niepewność, lęk	„Poznamy tę osobę razem. Jestem przy Tobie.”
Kłótnia dorosłych	Strach, napięcie	„To nie Twoja sprawa ani wina. Jesteś bezpieczny.”
Zmiana planów	Dezorientacja	„Wiem, że to nagle. Powiem Ci, co będzie dalej.”
Trudna sytuacja w grupie	Wstyd, zagubienie	„Opowiedz mi, co się stało. Razem znajdziemy sposób.”

Współpraca ze szkołą

- Informuj nauczycieli o ważnych zmianach w życiu dziecka.
- Pytaj, jak dziecko funkcjonuje w grupie i co je wspiera.
- Korzystaj z konsultacji pedagoga i psychologa. Wspólnie ustalaj strategie, które pomagają dziecku czuć się bezpiecznie.
- Bierz udział w spotkaniach i warsztatach — budujemy jedną, spójną przestrzeń.

Pamiętaj

**„Bezpieczne dziecko to dziecko, które może być sobą —
bez lęku, bez wstydu, bez presji.”**