



Maj miesiącem zdrowia psychicznego w naszej szkole

Broszura dla rodziców: „Dbam o siebie i innych”

Dlaczego to ważne?

- ✓ Dziecko, które dba o siebie, uczy się rozpoznawać swoje potrzeby i granice.
- ✓ Umiejętność dbania o innych rozwija empatię, odpowiedzialność i współpracę.
- ✓ Te dwie kompetencje są podstawą zdrowych relacji w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej.
- ✓ Wspieranie ich w codziennych sytuacjach buduje poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie.

Jak dziecko może dbać o siebie?

- ✓ Nazywa swoje potrzeby – „Jestem zmęczony”, „Potrzebuję przerwy”.
- ✓ Zna swoje granice – potrafi powiedzieć „nie”, gdy coś mu nie odpowiada.
- ✓ Dbą o swoje ciało – odpoczywa, pije wodę, je, gdy jest głodne.
- ✓ Prosi o pomoc, gdy czegoś nie potrafi lub czuje się niepewnie.
- ✓ Mówi o emocjach, nawet jeśli są trudne.

Jak dziecko może dbać o innych?

- ✓ Zauważa emocje innych – „Widzę, że jesteś smutny”.
- ✓ Pyta, czy może pomóc – „Chcesz, żebym z Tobą posiedział?”
- ✓ Szanuje granice innych – nie zmusza do zabawy, przytulania, rozmowy.
- ✓ Używa uprzejmych słów – „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”.
- ✓ Dzieli się zabawkami, przestrzenią, czasem.

Codziennie sytuacje i wspierające reakcje dorosłych

Sytuacja	Co może czuć dziecko	Jak możesz zareagować
Dziecko mówi, że jest zmęczone	Zmęczenie, przeciążenie	„Dziękuję, że mi to mówisz. Zróbmy chwilę przerwy.”
Dziecko nie chce się bawić z kolegą	Potrzeba spokoju, granice	„Masz prawo odpocząć. Powiedz koledze spokojnie, że pobawisz się później.”
Dziecko widzi płaczącego rówieśnika	Empatia, niepewność	„Możesz zapytać: ‘Chcesz, żebym z Tobą posiedział?’”
Dziecko zabiera zabawkę innemu	Impulsywność, ciekawość	„Zatrzymajmy się. Zobacz, kolega też jej potrzebuje. Jak możemy to rozwiązać?”

Jak wspierać dziecko w dbaniu o siebie?

- ✓ Ucz je rozpoznawania sygnałów z ciała: zmęczenia, głodu, napięcia.
- ✓ Zachęcaj do mówienia o emocjach prostymi słowami.
- ✓ Daj wybór: „Chcesz odpocząć tu czy na kanapie?”
- ✓ Chwal za zauważanie swoich potrzeb: „Super, że powiedziałaś, że potrzebujesz przerwy”.
- ✓ Modeluj zachowania: „Jestem zmęczona, zrobię sobie chwilę odpoczynku”.

Jak wspierać dziecko w dbaniu o innych?

- ✓ Rozmawiaj o emocjach innych osób: „Jak myślisz, co czuje Ola?”
- ✓ Ucz prostych komunikatów empatii: „Jestem obok”, „Chcesz pomocy?”
- ✓ Pokazuj, jak wygląda troska w praktyce: pomoc, pocieszenie, współpraca.
- ✓ Chwal konkretne zachowania: „Było bardzo miłe, że podałeś koledze kredkę”.
- ✓ Ustalaj jasne zasady: „Nie zabieramy bez pytania”, „Szanujemy granice innych”.

Współpraca ze szkołą

- ✓ Informuj nauczycieli o ważnych zmianach w zachowaniu dziecka.
- ✓ Korzystaj z konsultacji pedagoga lub psychologa.
- ✓ Wspólnie ustalaj strategie wspierające empatię i dbanie o siebie.
- ✓ Wzmacniaj w domu to, czego dziecko uczy się w szkole.

Pamiętaj

„Dziecko, które uczy się dbać o siebie, potrafi też dbać o innych.”