



Świętokrzyski Lider  
Akademii Wsparcia Małego Dziecka  
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Publicznych i Niepublicznych Żłobków  
i Klubów Dziecięcych



# ***Rady Porady***

## ***#11***

*Co to znaczy, że dziecko  
“uczy się relacji”? Jak  
opiekunka wspiera rozwój  
społeczny w codziennych  
sytuacjach*

wyjaśnia:  
**Patrycja Gwardecka**  
psycholog kliniczny

[swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl](http://swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl)

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



## dziecko „uczy się relacji”?

Relacje nie są umiejętnością wrodzoną. Dziecko nie przychodzi na świat z gotowym zestawem kompetencji społecznych ono uczy się ich w kontakcie z dorosłymi, a dopiero później przenosi je na relacje z rówieśnikami. W pierwszych latach życia to właśnie opiekunka jest jedną z najważniejszych osób, które modelują zachowania społeczne, regulują emocje i tworzą bezpieczne środowisko do budowania więzi. Rozwój społeczny nie odbywa się podczas specjalnych zajęć. On dzieje się w drobnych, codziennych momentach: przy ubieraniu, podczas zabawy, w konflikcie o zabawkę, przy posiłku, w czasie pocieszenia.



## Relacja zaczyna się od bezpieczeństwa

Dziecko uczy się relacji wtedy, gdy czuje się bezpieczne.

To oznacza, że:

- dorosły jest przewidywalny,
- reaguje spokojnie,
- jest dostępny emocjonalnie,
- nie ocenia,
- pomaga wrócić do równowagi.

Bez poczucia bezpieczeństwa nie ma współpracy, nie ma zabawy społecznej, nie ma nauki.

Bezpieczeństwo jest fundamentem.



## Dziecko uczy się relacji poprzez obserwację dorosłego

Małe dzieci uczą się przede wszystkim przez naśladowanie.

Dlatego sposób, w jaki opiekunka:

- mówi,
- rozwiązuje konflikty,
- reaguje na trudne emocje,
- prosi o pomoc,
- stawia granice,

staje się dla dziecka wzorcem zachowania.

Dorosły jest pierwszym „modelem relacji”.



## Regulacja emocji to pierwszy krok do relacji

Dziecko nie może wejść w relację, jeśli jest przeciążone emocjonalnie.

Dlatego opiekunka wspiera rozwój społeczny, kiedy:

- pomaga dziecku nazwać emocje,
- reguluje napięcie poprzez bliskość i spokojny ton,
- daje czas na wyciszenie,
- nie wymaga współpracy, gdy dziecko jest w silnych emocjach.

Regulacja jest warunkiem relacji.



## Codziennie sytuacje jako lekcje społeczne

Dziecko uczy się relacji nie podczas wykładów, ale w praktyce.

Każda codzienna sytuacja jest okazją do nauki:

### **Przy zabawie**

- „Możesz zapytać: Mogę się pobawić razem z Tobą?”
- „Zobacz, Ola chce dołączyć.”

### **W konflikcie**

- „Widzę, że oboje chcecie tę zabawkę. Pomogę Wam to rozwiązać.”
- „Możesz powiedzieć: Nie chcę, zabierz rękę.”

### **Przy posiłku**

- „Poczekaj chwilę, teraz podaję Antosiowi, zaraz będzie Twoja kolej.”

### **Przy smutku**

- „Jestem obok. Widzę, że jest Ci trudno.”



**Świętokrzyski Lider**  
**Akademii Wsparcia Małego Dziecka**  
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Publicznych i Niepublicznych Żłobków  
i Klubów Dziecięcych

## Relacje rozwijają się w różnym tempie

Nie każde dziecko:

- od razu inicjuje kontakt,
- lubi wspólną zabawę,
- czuje się pewnie w grupie,
- potrafi czekać na swoją kolej,
- rozumie zasady współdziałania.

**To nie jest „niegrzeczność”.**

To etap rozwoju, który wymaga wsparcia, a nie presji.



## Rola opiekunki: przewodnik, nie sędzia

Opiekunka nie ocenia zachowań społecznych dziecka. Ona:

- towarzyszy,
- modeluje,
- tłumaczy,
- wspiera,
- pomaga rozwiązywać konflikty,
- reguluje emocje,
- buduje mosty między dziećmi.

To dorosły jest „mostem”, który łączy dzieci ze sobą.



## Język dorosłego buduje relacje

Słowa opiekunki mają ogromną moc.

Wspierają relacje, gdy są:

- konkretne,
- spokojne,
- opisowe,
- empatyczne.

### **Przykłady:**

- „Widzę, że chcesz się pobawić razem.”
- „Możemy spróbować inaczej.”
- „Zatrzymam Twoje ręce, żeby było bezpiecznie.”
- „Pomogę Wam znaleźć rozwiązanie.”

Taki język uczy dzieci, jak komunikować się z innymi.