**Jak uczyć dziecko budowania bezpiecznych relacji z rówieśnikami?**

**Kontakty dziecka z rówieśnikami odgrywają ważną rolę w jego rozwoju emocjonalnym, pomagają rozwiązywać problemy, a także uczyć funkcjonowania w społeczeństwie. Już w życiu wczesnoszkolnym dziecko poznaje pierwszych przyjaciół i buduje więzi z osobami spoza rodziny. Zdarza się jednak, że beztroskie zabawy i brak umiejętności oceny sytuacji powodują różnego rodzaju niepożądane sytuacje czy wypadki. To dlatego bardzo ważne jest tłumaczenie dzieciom, aby dbały o bezpieczeństwo – zarówno swoje, jak i kolegów. Jak pomóc najmłodszym budować bezpieczne relacje z innymi dziećmi?**

**1. Bądź wsparciem**

W budowaniu relacji z rówieśnikami istotną rolę odgrywa osobowość. Nie każde dziecko jest śmiałe i łatwo nawiązuje kontakty. Z tego powodu **ważnym zadaniem rodziców i nauczycieli w szkole jest budowanie u dzieci poczucia własnej wartości oraz pewności siebie**. Skryte dziecko, zwłaszcza gdy jest porównywane z innymi, ma problemy w odnalezieniu się w grupie oraz gorzej mu idzie stawianie czoła problemom. Może to również prowadzić do zachowań agresywnych, np. poprzez rozładowanie nagromadzonego napięcia w domu. Opiekunowie powinni pomagać dzieciom w zjednywaniu sobie rówieśników oraz dbać o to, aby nie zostały one odizolowane przez grupę. Ważne są pozytywne wzmocnienia, okazywanie miłości i akceptacji oraz dawanie dziecku poczucia, że jest wartościowe i kochane.

**2. Ucz tolerancji i empatii**

Kształtowaniu pozytywnych relacji sprzyja uświadamianie dzieciom, że nie powinny oceniać innych po wyglądzie. Każdy człowiek jest unikalny i posiada swoje zalety. **Należy uczyć dzieci postawy pełnej akceptacji wobec innych** – bez względu na ich wygląd, pochodzenie czy chorobę. Dzieci powinny również umieć powstrzymać się przed wszelkimi komentarzami – nawet tymi w formie żartu. Takie zachowanie może nie tylko zranić drugą osobę, ale także doprowadzić u niej do pojawienia się zaburzeń emocjonalnych.

**3. Podpowiadaj, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach**

Zarówno w szkole, jak i poza nią dzieci mogą spotkać się z aktami przemocy – fizycznymi (bicie, popychanie) i psychicznymi (obrażanie, wykluczenie z grupy). Każda przemoc jest niedopuszczalna, dlatego uczniowie powinni wiedzieć, że **przejawy agresji należy zgłaszać osobie dorosłej – rodzicowi, opiekunowi lub nauczycielowi**. Należy także przestrzegać dzieci przed agresywnym rozwiązywaniem konfliktów, proponując sposoby uwzględniające zachowanie szacunku do innych. Właściwe postawy warto pokazywać na codziennych przykładach, np. za pomocą odgrywanych scenek czy książeczek z przedstawionymi sytuacjami. Z myślą o właściwych relacjach **należy też uczyć dziecko jasnego mówienia o swoich emocjach i potrzebach**. Warto także rozmawiać o sytuacjach w szkole, sprawdzać, dlaczego dziecko nie chce spędzać czasu z niektórymi kolegami – być może jest to spowodowane głębszym problemem wymagającym zaangażowania opiekuna.

|  |
| --- |
| **To ważne!**  Dzieci mogą dzielić się różnymi drobnymi przedmiotami czy pożyczać je sobie nawzajem. Powinny jednak mieć świadomość, że w zamian **nikt nie może żądać od nich pieniędzy i innych wartościowych rzeczy**. Dobrze, aby rodzice mieli kontrolę nad tym, co dziecko zabiera do szkoły i uczyli je, że nie należy chwalić się drogimi rzeczami. |

**4. Pokazuj, jak pielęgnować przyjaźń**

Warto opowiadać o tym, czym są relacje przyjacielskie i dlaczego przyjaźń jest taka ważna. Można to robić przez pryzmat własnych doświadczeń, a także za pomocą bajek i występujących w nich bohaterów. **Podczas budowania więzi z innymi dziećmi warto angażować je we wspólne aktywności – spotkania czy zabawy**. Dobrym pomysłem jest zachęcanie dziecka do robienia miłych uczynków dla swojego przyjaciela, np. samodzielnie stworzonego drobiazgu czy ramki ze wspólnym zdjęciem.

**5. Rozmawiaj**

Traktowanie dziecka jako partnera do rozmowy, dawanie mu możliwości wypowiedzenia się w każdym temacie, okazywanie zainteresowania i odpowiadanie na pytania stymuluje u dziecka ciekawość wobec otaczającego świata. Nawet jeśli pytania wydają się dorosłemu mało istotne – **warto cierpliwie rozwiewać wszelkie wątpliwości dziecka**. To fundamentalna pierwsza lekcja budowania umiejętności komunikacyjnych, która pozwoli tworzyć relacje zarówno teraz, jak i w przyszłości.

„Z psychologicznego punktu widzenia poczucie komfortu w szkole i dobre relacje z rówieśnikami stanowią fundament edukacji. Dbanie o atmosferę pełną wzajemnego szacunku (także dla odmiennych poglądów) i życzliwości w klasie służy budowaniu u uczniów zarówno bezpieczeństwa fizycznego, jak i psychicznego. Dzięki temu mogą oni pozwolić sobie na mówienie o swoich problemach czy trudnościach w sposób otwarty i pozbawiony lęku. Tylko wtedy mają możliwość przyznawać się do błędu bez narażania się na negatywne oceny innych. Jest to niezwykle ważne. Dlatego każdy przejaw takiego zachowania powinien być zauważony i doceniony przez nauczyciela. Rola wychowawcy jest tu kluczowa i powinna koncentrować się na dbaniu o poczucie bezpieczeństwa i akceptacji wszystkich swoich podopiecznych. Jest to istotne z punktu widzenia zarówno rozwoju społecznego, jak i emocjonalnego dziecka. Dzięki temu szkoła będzie kojarzyć się z bezpiecznym miejscem, a tylko w takim środowisku u najmłodszych ma szansę rozwinąć się ciekawość poznawcza i chęć do nauki” – wyjaśnia Urszula Młodnicka, psycholog, autorka materiałów edukacyjnych i książek dla dzieci, ekspert współpracująca z programem edukacyjnym Akademia Bezpiecznego Puchatka.

|  |
| --- |
| **Akademia Bezpiecznego Puchatka pomaga dbać o bezpieczne relacje dzieci w szkole**  Przekazywanie wiedzy na temat budowania bezpiecznych relacji z rówieśnikami to obowiązek zarówno rodziców, jak i nauczycieli. Wsparciem w kształtowaniu właściwych postaw u najmłodszych jest [**Akademia Bezpiecznego Puchatka**](https://akademiapuchatka.pl/#aktualnosci)– program edukacyjny, który pomaga dzieciom zdobywać nowe doświadczenia i radzić sobie z napotkanymi wyzwaniami. Projekt jest skierowany do pierwszoklasistów i oprócz nauki bezpiecznych zachowań w kontakcie z innymi dziećmi edukuje na temat zasad ruchu drogowego, umiejętności udzielania pierwszej pomocy, właściwego korzystania z internetu czy bezpieczeństwa podczas samodzielnego zostawania w domu. Inicjatywa cieszy się ogromnym zaufaniem wśród nauczycieli – w programie wzięło już udział prawie 3 mln dzieci z całej Polski. Więcej informacji na temat programu i najbliższej edycji, do której zapisy rozpoczną się już we wrześniu można znaleźć na stronie: [www.akademiapuchatka.pl](http://www.akademiapuchatka.pl). |

**O Programie**

„Akademia Bezpiecznego Puchatka” to największy w Polsce program edukacyjny o tematyce bezpieczeństwa skierowany do I klas szkół podstawowych w całym kraju. Organizowany jest od 13 lat przez markę Puchatek, we współpracy z Wydziałem Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji KGP oraz Wydziałem Nadzoru i Profilaktyki Biura Ruchu Drogowego KGP. Patronem Honorowym akcji jest Komendant Główny Policji oraz Kuratoria Oświaty. Do tej pory w programie wzięło udział łącznie prawie 3 000 000 dzieci. Szczegóły na www.akademiapuchatka.pl.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dorota Liszka**  Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej i Public Affairs  tel.: (33) 870 82 04  e-mail: [d.liszka@maspex.com](mailto:d.liszka@maspex.com) | **Katarzyna Toczyska-Czech**  Biuro Prasowe Akademii Bezpiecznego Puchatka  tel.: (22) 546 11 01  tel. kom.: 502 278 345  e-mail: [akademiabezpiecznegopuchatka@alertmedia.pl](mailto:akademiabezpiecznegopuchatka@alertmedia.pl) |