Tydzień dla bezpieczeństwa.
Bezpieczne dziecko- wspólna odpowiedzialność dorosłych

Drodzy Rodzice,

Zbliżające się zakończenie roku szkolnego 2025/2026 to czas podsumowań, ale także okazja do przypomnienia najważniejszych zasad bezpieczeństwa. W ramach inicjatywy Ministerstwa Edukacji **„Tydzień dla Bezpieczeństwa”** pragnę zwrócić uwagę na rolę dorosłych w budowaniu bezpiecznego środowiska dla dzieci.”

Bezpieczeństwo to nie tylko ochrona przed zagrożeniami, ale również wyposażanie najmłodszych w umiejętności, które pozwolą im radzić sobie w codziennych sytuacjach.

Dobra relacja daje poczucie bezpieczeństwa

Podstawą prawidłowego rozwoju dziecka jest bliska relacja z rodzicem lub opiekunem. Gdy dziecko czuje się ważne, wysłuchane i akceptowane, łatwiej radzi sobie z wyzwaniami oraz chętniej dzieli się swoimi przeżyciami.

Warto każdego dnia znaleźć chwilę na spokojną rozmowę. Pytania o samopoczucie, kolegów czy wydarzenia z przedszkola pokazują dziecku, że jego sprawy są dla nas istotne.

Emocje są ważne

Dzieci w wieku przedszkolnym dopiero uczą się rozumieć swoje emocje. Czasem trudno im nazwać to, co czują lub odpowiednio zareagować na złość, smutek czy rozczarowanie. Dlatego tak ważne jest, aby rozmawiać z dziećmi o emocjach, pomagać im je rozpoznawać oraz wspólnie szukać sposobów radzenia sobie z trudnymi uczuciami. Umiejętność regulowania emocji jest jednym z fundamentów zdrowia psychicznego.

Jak budować dobre relacje z innymi?

Przedszkole jest miejscem, w którym dzieci każdego dnia uczą się współpracy, dzielenia się oraz przestrzegania zasad społecznych. To naturalne, że pojawiają się konflikty czy nieporozumienia. Rolą dorosłych jest wspieranie dzieci w szanowaniu innych osób, wyrażaniu własnego zdania w kulturalny sposób, rozwiązywaniu konfliktów bez agresji oraz szukaniu pomocy u zaufanego dorosłego.

Warto przypominać dzieciom, że mają prawo czuć się bezpiecznie i mówić o sytuacjach, które budzą ich niepokój.

Dziecko w świecie nowych technologii

Urządzenia elektroniczne stały się częścią codzienności. Korzystanie z nich może być wartościowe, pod warunkiem, że odbywa się pod opieką dorosłych i w odpowiednich granicach.

Pamiętajmy, aby:

- kontrolować treści oglądane przez dziecko,
- ustalać limity czasu ekranowego,
- zachęcać do aktywności ruchowej i zabawy,
- rozmawiać o tym, co dziecko ogląda lub w co gra.

Najlepsze efekty przynosi **wspólne** korzystanie z mediów oraz zainteresowanie aktywnością dziecka w świecie cyfrowym.

Bezpieczna zabawa i wypoczynek

Wakacje i czas wolny to okres zwiększonej aktywności dzieci. Warto przypominać najmłodszym o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas zabawy, spacerów czy wyjazdów. Regularnie rozmawiajmy z dziećmi o bezpiecznym zachowaniu na drodze, placu zabaw, podczas jazdy na rowerze oraz wypoczynku nad wodą.

Zdrowie i dobre samopoczucie

Na bezpieczeństwo dziecka wpływa również jego kondycja fizyczna i psychiczna. Odpowiednia ilość snu, zdrowe posiłki, ruch oraz czas spędzony z rodziną pomagają dziecku prawidłowo się rozwijać.

Nie zapominajmy, że codzienna obecność rodzica, zainteresowanie i wsparcie są dla dziecka najcenniejszym źródłem poczucia bezpieczeństwa.

*Życzę Państwu spokojnych, bezpiecznych i pełnych radości chwil spędzonych **wspólnie** z dziećmi, ponieważ **wspólnie** możemy stworzyć dzieciom warunki do bezpiecznego, zdrowego i szczęśliwego rozwoju.*

Wasz psycholog,
Laura Jaworek