

Tydzień budowania dobrych relacji

28.09.2026 – 02.10.2026



Materiał przygotowała psycholog Justyna Bielecka-Piwek

Relacja – co to?



Relacje rodzinne 



Relacje przyjacielskie 



Relacje miłosne 



Relacje społeczne 

Zastanówmy się wspólnie i podajmy przykłady dla każdej z wymienionych relacji 😊

Emocje

Radość

Smutek

Złość

Zaskoczenie

Strach

Spokój

Wszystkie pojawiające się w Nas emocje przychodzą do Nas z informacją.

Są jak goście, pojawiają się na kilka chwil.

Nie wszystkie są przyjemne i miłe, ale wszystkie są Nam bardzo potrzebne.

To dzięki nim wiemy co jest dla Nas ważne, co Nas cieszy, a co Nam się nie podoba.



Empatia

...to rozumieć i umieć poczuć to, co czuje druga osoba

W zielonym lesie mieszkała mała wiewiórka Irenka. Pewnego ranka Irenka znalazła wielki, słodki orzech. Bardzo się ucieszyła i zaczęła skakać z radości po gałęziach. Nagle zauważyła na dole języka Eustachego. Eustachy siedział pod drzewem z opuszczoną głową i cichutko płakał, bo zgubił swój ulubiony kamyk.

Irenka chciała dalej tańczyć ze swoim orzechem, ale zatrzymała się. Spojrzała na języka i pomyślała: „A jakbym to ja zgubiła coś najdroższego?”. Poczuła smutek w sercu. Podeszła do Eustachego, przytuliła go i powiedziała: „Wiem, że jest Ci bardzo smutno. Pomogę ci szukać!”.

Po chwili razem odnaleźli kamyk, który skrył się pod liśćmi. Twarz języka Eustachego rozjaśnił uśmiech, a Irenka poczuła, że jej własny orzech smakuje jeszcze lepiej, gdy podzieliła czyjąś radość.

Pamiętajmy! Każdy z nas odczuwa emocje, warto zastanowić się co w danej sytuacji mogła poczuć i druga osoba.



Okulary empatii

Zamieńmy się miejscami, by sprawdzić jak mogła
poczuć się druga osoba!



Wspólna zabawa i odgrywanie scenek sytuacyjnych

Szacunek

... to to jak traktujemy innych

Wyobraźmy sobie, że szacunek to magiczna siła dzięki której wszyscy czujemy się lepiej.

Jest jak dawanie komuś dużego, ciepłego uśmiechu

Kiedy mówimy "dzień dobry", "proszę", "dziękuję" - to właśnie okazujemy szacunek!

Czasami szacunek to także słuchanie, gdy mówi druga osoba i nie przerywanie jej - jest jak dawanie komuś miejsca, by też mógł się wypowiedzieć.

To również dbanie o rzeczy które mamy, bo kiedy sprzątamy swoje zabawki okazujemy szacunek nie tylko sobie, ale i naszym zabawkom, dzięki czemu mogą Nam one dłużej służyć 😊

Pamiętajmy! Kiedy okazujemy szacunek innym, oni okazują go Nam, to takie proste!



Szacunek

- Podczas zabawy - przestrzeganie zasad gry to szacunek wobec osób z którymi gramy.
- W bibliotece - ciche zachowanie to szacunek wobec osób, które chcą czytać i uczyć się w ciszy i spokoju
- W sklepie - cierpliwe czekanie w kolejce bez przepychania się to wyraz szacunku do innych klientów
- W domu - pomaganie w domowych obowiązkach to szacunek wobec rodziny i domowych zasad
- Podczas rozmowy - kiedy dajemy drugiej osobie się wypowiedzieć i uważnie jej słuchamy nie przerywając jej wypowiedzi, okazujemy szacunek rozmówcy.

Wspólne rozmowy w kole - dzieci opowiadają o sytuacjach życia codziennego kiedy okazały szacunek innym, kiedy ktoś okazał go im, bądź kiedy były świadkami takich sytuacji.

Kilka propozycji na wspólne zabawy i aktywności z okazji Tygodnia Budowania Dobrych Relacji

- **Kolorowe dłonie** - wspólny plakat. Dzieci kolejno odciskają swoje dłonie zamoczone w wybranym kolorze farby tworząc wspólnie wyjątkowe grupowe dzieło, mogą przy tym mówić np. co najbardziej lubią w swojej grupie.
- **Miłe słowo** - każde z dzieci kolejno mówi jakimi słowami można wesprzeć/poprawić nastrój drugiej osobie. Odpowiedzi zapisujemy na małych karteczkach podpisując imieniem dziecka i przyklejamy na kolorowy arkusz np. w kształcie serca.
- **Wyjątkowa historia** - dzieci siedząc w kole wspólnie układają historię dopowiadając kolejno po jednym krótkim zdaniu do pierwszego zaproponowanego przez wychowawcę słowa - można zapisywać wypowiedzi i stworzyć z tego wyjątkową opowieść, którą następnie umieścić możemy na plakacie nadając jej tytuł i wspólnie ozdobić
- **Lustro** - dzieci dobierają się w pary i wzajemnie naśladują swoje ruchy/miny (na zmianę)
- **Zgadnij co to** - dzieci dobierają się w 4 osobowe grupy, następnie w swoich grupach siadają kolejno jedno za drugim. Wychowawca podchodzi do każdej z grup i podaje proste hasło np. serce, słońce, koło itp ostatniemu w kolejności dziecku. Zadaniem jest "narysowanie" palcem wskazanego kształtu na plecach osoby siedzącej przed, kolejne dziecko robi to samo, ostatnie w kolejności zgaduje co to za kształt. Dzieci zmieniają się kolejnością i powtarzają zabawę z nowym hasłem.
- **Głuchy telefon**