

wychowanie i edukacja

# bliżej PRZEDSZKOLA

nr 2.293/2026

## Inspiracje i scenariusze na marzec

Tematy kompleksowe  
Niepowtarzalni  
Idzie do nas wiosna  
W świecie ptaków  
Wielkanoc

Jak nie zzielenieć  
z zazdrości? – o tym,  
jak wspierać przedszkolaki  
w odczuwaniu tej wymagającej  
emocji i lepszym rozumieniu  
swoich potrzeb



Pan Zielonek  
z Wyspy Zazdrości



ISSN: 1642-8668 indeks: 248428

ISSN 1642-8668 02293



9 771642 866002

CENA 38 Zł w tym VAT 8%

Agnieszka Machnicka, Fundacja Zaczytani.org

# Znajdź spokój w codzienności

## Jak relaksacja wspiera dzieci i nauczycieli

Po obiedzie w sali robi się cicho. Jeszcze przed chwilą słychać było śmiechy, szepty i szelest klocków. Teraz dzieci leżą na dywanie, a w powietrzu czuć zmęczenie po dniu pełnym wrażeń. Nauczycielka włącza delikatną muzykę i mówi: *Zamknijcie oczy, weźcie głęboki oddech... Wyobraźcie sobie, że jesteście lekkimi chmurkami.* Po chwili widać, jak twarze dzieci łagodnieją, a ramiona opadają. W sali pojawia się coś więcej niż cisza – pojawia się spokój.

To właśnie w takich momentach widać, jak potrzebne jest wyciszenie – nie tylko dzieciom, ale i dorosłym, którzy z nimi pracują. **Wyciszenie dzieci to także wyciszenie dorosłego – to moment, w którym grupa i nauczyciel odyskują oddech.** Codziennosc w przedszkolu to ogrom emocji, bodźców i zmian. Dzieci uczą się świata przez ruch, głośność i ciekawość – ale też przez napięcia, które czasem je przerastają. Dlatego umiejętność zatrzymania się i odprężenia staje się jedną z najważniejszych kompetencji rozwojowych XXI wieku.

### Relaksacja – umiejętność, której można się nauczyć

W powszechnym rozumieniu spokój powinien przychodzić naturalnie. Każdy, kto usłyszał radę: *Zrelaksuj się*, wie jednak, że nie działa ona automatycznie. Spokój nie pojawia się na zawołanie. Ukojenie to umiejętność zakorzeniona w układzie nerwowym – tak jak czytanie czy jazda na rowerze. Wymaga praktyki i powtarzalności, bo dopiero regularne doświadczenie wyciszenia uczy układ nerwowy dziecka, że może wracać do równowagi. Dzieci, które potrafią rozpoznać napięcie i wiedzą, jak je rozładować,

szybciej uspokajają ciało, lepiej śpią, łatwiej się koncentrują i mają więcej radości z codzienności. Ich emocje i ciało współpracują, zamiast się zwalczać. **To właśnie harmonia, której potrzebuje układ nerwowy dziecka, by się rozwijać.** Czasem to tylko minuta. A zmienia wszystko.

### Dlaczego dzieci potrzebują wyciszenia

Współczesny świat stawia przed dziećmi coraz więcej wyzwań. Zmienność, hałas, pośpiech i nadmiar bodźców to ich codzienność. Choć wielu dorosłych sądzi, że stres dotyczy wyłącznie ludzi dorosłych, dzieci również go doświadczają – tyle że inaczej go pokazują. Dla przedszkolaka stresujące może być rozstanie z rodzicem, zmiana sali, głośne dźwięki, pośpiech przy ubieraniu czy brak snu. Z perspektywy nauczyciela warto pamiętać, że to nie „trudne zachowania”, lecz reakcje ciała na napięcie. Przyspieszony oddech, zaciskanie dłoni, płacz bez powodu, pobudzenie lub przeciwnie – wycofanie to sygnały, że dziecko potrzebuje wsparcia, a nie oceny.

Czasem dzieci wcale nie chcą się położyć. Ktoś chichocze, ktoś wierci się na dywanie – i to też jest w porządku. Spokój przychodzi małymi krokami.



**Nauczyciel, który potrafi rozpoznać napięcie, staje się dla dziecka bezpieczną przystanią** – kimś, kto pomaga jego układowi nerwowemu wrócić do spokoju. Właśnie wtedy ćwiczenia uspokajające przestają być tylko techniką, a stają się narzędziem budowania zaufania i relacji.

Relaksacja wspiera również realizację celów edukacji emocjonalno-społecznej zawartych w podstawie programowej wychowania przedszkolnego. Pomaga dzieciom lepiej rozumieć siebie, rozpoznawać emocje, rozwijać empatię i zdolność współdziałania z innymi.

### Od napięcia do równowagi

Nie każdy stres jest wrogiem. Psychologowie rozróżniają eustres – mobilizujący i wzmacniający – od dystresu, który obciąża i paraliżuje. To właśnie przewlekły dystres jest dla dzieci najbardziej niebezpieczny. Prowadzi do poczucia bezradności, trudności w nauce i wycofania. Dziecko, które nie potrafi się rozluźnić, nie przyswaja nowych treści – jego mózg skupia się na przetrwaniu, a nie na poznawaniu świata.

Dlatego w pracy przedszkolnej tak ważne jest, by dzieci mogły codziennie wracać do stanu spokoju. **Kiedy w sali robi się głośno, wystarczy minuta wspólnego oddechu, by wrócił spokój** – a wraz z nim gotowość do zabawy i nauki.

### Rytuał, który koi emocje

Wyciszenie to nie luksus, lecz rozwojowa potrzeba dziecka. Pomaga przywrócić równowagę układu nerwowego, wzmacnia odporność psychiczną i buduje zdrowe wzorce reagowania na emocje. **Dla dzieci to jak mała drzemka dla duszy** – kilka minut, które naprawdę robią różnicę.

Regularne praktyki odprężenia łagodzą napięcia i trudne emocje, poprawiają koncentrację i pamięć, ułatwiają zasypianie i regenerację, uczą samoregulacji i pracy z oddechem, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, wspierają rozwój empatii i relacji.

To właśnie w stanie spokoju dzieci uczą się najskuteczniej – ich mózg jest otwarty na poznawanie świata. W jednym z przedszkoli, które wprowadziło codzienny rytuał relaksacyjny po obiedzie, dzieci po tygodniu same zaczęły przypominać nauczycielom: *Teraz nasza chwila spokoju*. Po miesiącu nauczyciele zauważyli mniej konfliktów, szybsze zasypianie podczas leżakowania i większe skupienie po odpoczynku. **Widziałam to w dziesiątkach przedszkoli – po kilku dniach wspólnej relaksacji dzieci stają się bardziej skupione, a nauczyciele mówią, że w sali robi się... spokojniej.**

### Jak wprowadzać wyciszenie w przedszkolu

Nie potrzeba do tego specjalnych warunków. Wystarczy kilka minut i uważna obecność nauczyciela. Rytuał spokoju może pojawić się po obiedzie, po intensywnej zabawie lub wtedy, gdy grupa potrzebuje zatrzymania.

#### Kilka prostych sposobów

**Bajki relaksacyjne** – krótkie historie, które przenoszą dzieci do świata spokoju. Sprawdź bajkę Fundacji Zaczytani.org „Wędrówka z Melisą”, w której głos i metafora prowadzą do wyciszenia.

**Oddech** – „balonik”, „gaszenie świeczki” czy dmuchanie baniek uczą kontroli oddechu i rozluźniają ciało.

**Uważność** – słuchanie dźwięków natury, spacer uważności po sali lub w ogrodzie.

**Ruch i joga** – proste pozycje, jak „drzewo” czy „koci grzbiet”, wspierają równowagę i rozluźnienie.

**Napinanie i rozluźnianie mięśni** – dzieci napinają ciało jak „superbohater”, a potem „rozpływają się jak lody w słońcu”.

**Muzyka** – spokojne dźwięki natury lub instrumentów spowalniają tempo i koją emocje.

Nie chodzi o perfekcję, lecz o intencję – by w grupie znalazło się miejsce na ciszę, oddech i bycie razem. Bo przecież w przedszkolu też potrzebny jest moment ciszy.



Bajki relaksacyjne – krótkie historie, które przenoszą dzieci do świata spokoju. Sprawdź bajkę Fundacji Zaczytani.org „Wędrowni z Melisą”, w której głos i metafora prowadzą do wyciszenia.



## Co spokój daje nauczycielowi

Ukojenie to korzyść nie tylko dla dzieci, ale i dla dorosłych. Spokojniejsza grupa to mniej konfliktów, więcej radości i lepszy kontakt z dziećmi. Dzieci, które uczą się wyciszenia, łatwiej wracają do równowagi po emocjach, a nauczyciel zyskuje przestrzeń, by reagować z empatią zamiast z automatyzmu. Najprościej zacząć od siebie. Dzieci uczą się przez obserwację – jeśli zobaczą, że dorosły potrafi wziąć głęboki oddech i zatrzymać się na chwilę, same też nauczą się to robić.

Czasem jedno wspólne „poddychajmy razem” działa lepiej niż długi monolog. Wspólne wyciszenie to chwila, w której grupa odzyskuje równowagę, a nauczyciel czuje, że naprawdę jest z dziećmi – nie tylko obok nich. Nie da się uchronić dzieci przed stresem, ale można nauczyć je, jak z nim żyć. Wspólne wyciszenie w przedszkolu to nie tylko ćwiczenie – to lekcja uważności, samoświadomości i empatii, która zostaje z dzieckiem na całe życie. Każde zatrzymanie, każdy spokojny oddech to inwestycja w przyszłość – w dzieci, które potrafią słuchać siebie i świata z większym spokojem i obecnością.

**Spokój dziecka zaczyna się w spokoju dorosłego. A w przedszkolu to właśnie Ty jesteś jego pierwszym przewodnikiem po świecie emocji. ■**



**Agnieszka Machnicka** – prezeska Fundacji Zaczytani.org, trenerka i edukatorka. Specjalizuje się w programach wspierających rozwój emocjonalny dzieci i dorosłych. Autorka scenariuszy bajkoterapii wykorzystywanych w setkach placówek w całej Polsce.

# ANDRZEJ MALESZKA MAGICZNE DRZEWO

# ANDRZEJ MALESZKA MAGICZNE DRZEWO OBROŃCA

REKLAMA

## Obowiązkowa lektura dla młodych fanów przygody i fantastyki

znak emotikon