

bliżej **przedszkola**

nr 5.296/2026

wychowanie i edukacja

Inspiracje i scenariusze na czerwiec

Tematy kompleksowe

Szczęśliwe dzieci

Lato tuż, tuż

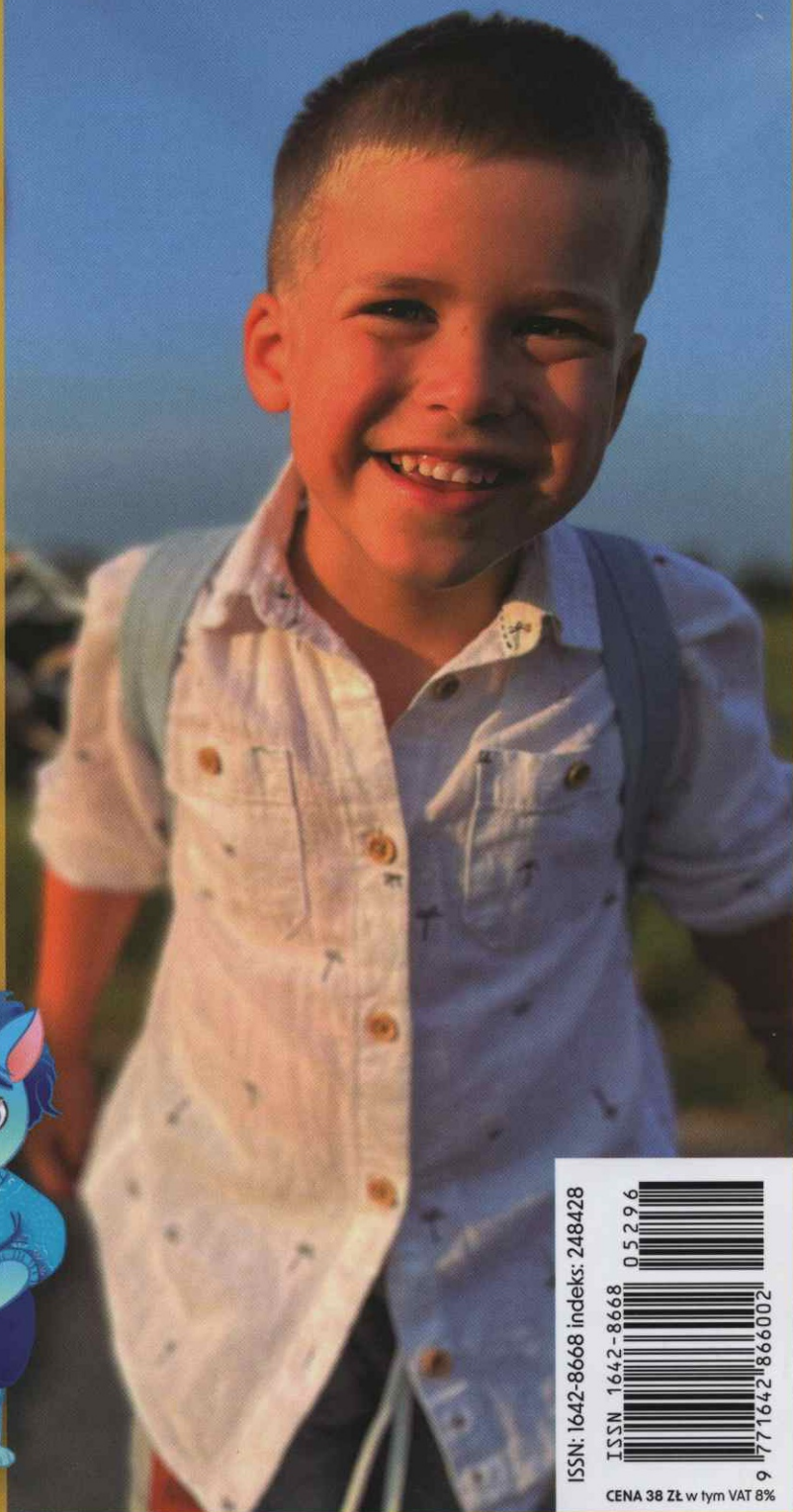
Nie z tej ziemi

Czas na wakacje

Od małych kroków
do wielkich marzeń –
jak w przedszkolu
budować sprawczość dziecka



Empatek
z Wyspy Współczucia



ISSN: 1642-8668 indeks: 248428

ISSN 1642-8668 05296



CENA 38 Zł w tym VAT 8%

Agnieszka Machnicka

Od małych kroków do wielkich marzeń – jak w przedszkolu budować sprawczość dziecka

Jak wynika z koncepcji Alberta Bandury, sprawczość rozwija się poprzez działanie i jego konsekwencje – nie poprzez słowa, lecz przez doświadczenie wpływu. W sali przedszkolnej każdego dnia rozgrywają się małe, niepozorne sceny. Dziecko próbuje samo zawiązać buty. Ktoś buduje wieżę z klocków, która po chwili się przewraca. Ktoś inny chce opowiedzieć historię, ale milknie, gdy ktoś mu przerywa. W tych drobnych momentach dzieje się coś znacznie ważniejszego niż wykonanie zadania – kształtuje się poczucie sprawczości. Sprawczość to przekonanie: „Mam wpływ. To, co robię, ma znaczenie”. Jej fundamenty powstają bardzo wcześnie – właśnie w przedszkolu.

Gdy dziecko przestaje wierzyć, że może

Coraz częściej obserwujemy dzieci, które szybko rezygnują, mówiąc: *Nie umiem; Nie chcę; To za trudne*. Z pozoru to tylko chwilowe zniechęcenie. W rzeczywistości może to być sygnał, że dziecko nie doświadcza wpływu i nie wierzy w swoją skuteczność.

Badania Fundacji UNAWEZA¹ pokazują, że aż 81,9% młodych ludzi deklaruje, że w trudnych sytuacjach nie potrafi znaleźć rozwiązania. Ponad połowa czasami uważa się za osobę bezużyteczną, a co drugi uczeń nie jest z siebie dumny. Te liczby nie zaczynają się w wieku nastoletnim. Ich źródła sięgają wcześniejszych doświadczeń – momentów, w których dziecko nauczyło się, że ktoś zrobi coś za nie, że jego zdanie nie ma znaczenia, że lepiej się wycofać, niż próbować.

W psychologii mówi się o wyuczonej bezradności – stanie, w którym człowiek przestaje podejmować próby, ponieważ nie wierzy, że jego działania mogą cokolwiek

zmienić. Dlatego tak ważne jest, by w przedszkolu budować doświadczenie odwrotne: doświadczenie skuteczności.

Czym właściwie jest sprawczość?

Sprawczość nie jest jedynie samodzielnością. To złożona kompetencja, która obejmuje umiejętność rozpoznawania własnych emocji i potrzeb, podejmowania decyzji, planowania działań oraz wytrwałości mimo trudności. To także zdolność uczenia się na błędach i budowania wiary we własną skuteczność.

W codziennym życiu przedszkolnym przejawia się ona w bardzo konkretnych sytuacjach. Dziecko doświadcza sprawczości wtedy, gdy samo rozwiązuje konflikt z kolegą, kiedy kończy rozpoczęte zadanie mimo frustracji, gdy proponuje własne rozwiązanie albo podejmuje kolejną próbę po wcześniejszym niepowodzeniu. To właśnie te doświadczenia budują wewnętrzny silnik, który w przyszłości będzie napędzał motywację, odporność i odwagę.

¹ Fundacja UNAWEZA, *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania*, Warszawa 2023, <https://www.unaweza.org/en/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/> (dostęp: 2.04.2026).



Sprawczość rodzi się w relacji

Jesper Juul podkreślał, że dzieci są kompetentne i zdolne do rozwoju, jeśli tylko dorośli stworzą im odpowiednie warunki. Nie chodzi o brak granic ani rezygnację z roli nauczyciela. Chodzi o zmianę perspektywy – z kontrolowania na towarzyszenie.

Dziecko nie potrzebuje dorosłego, który zrobi coś za nie. Potrzebuje dorosłego, który powie: *Spróbuj. Jestem obok*. To w relacji opartej na szacunku, zaufaniu i dialogu rodzi się prawdziwa sprawczość.

Jak w przedszkolu wzmacniać sprawczość?

Wzmacnianie sprawczości zaczyna się od dawania dzieciom realnego pola działania. Zamiast wyřęcać, warto je włączać w codzienne aktywności. Dzieci mogą rozdać materiały plastyczne, pomagać w organizowaniu sali, współtworzyć zasady grupy czy decydować o kolejności wykonywania zadań w ustalonych ramach. Nawet drobne obowiązki budują poczucie, że ich działanie ma znaczenie.

Równie ważne jest uczenie decyzyjności w bezpiecznych granicach. Wybór nie oznacza braku struktury. Oznacza przestrzeń na decyzję w jasno określonych ramach. Nauczyciel może zapytać: *Wolisz pracować w parze czy samodzielnie?* albo *Których kolorów dziś użyjesz?* Każda taka sytuacja jest ćwiczeniem odpowiedzialności i stwarza przekonanie, że dziecko ma wpływ.

Istotną rolę odgrywa także sposób udzielania informacji zwrotnej. Zamiast ogólnego „brawo” warto nazwać to, co rzeczywiście zostało wykonane. Komunikat: *Widzę, że długo nad tym pracowałeś* albo *Nie poddałeś się, choć było trudno* wzmacnia poczucie kompetencji i pokazuje, że wysiłek ma sens.

W procesie budowania sprawczości ogromne znaczenie ma również podejście do błędów. Kiedy coś się nie uda, warto się zatrzymać i zapytać: *Czego się dzięki temu nauczyliśmy?* lub *Co możemy zrobić inaczej?* Takie podejście uczy elastyczności i odwagi, zamiast lęku przed porażką.

Dzieci potrzebują też przypominania o swoim rozwoju. Gdy słyszą: *Pamiętasz, jak na początku nie chciałeś występować przed grupą?* *Dziś zgłosiłeś się sam*, zaczynają dostrzegać własny postęp. To buduje narrację wzrostu i wzmacnia wiarę we własne możliwości.

5 sposobów na budowanie sprawczości przedszkolaka

Wprowadź „dyżury odpowiedzialności” zamiast zwykłych obowiązków. Zamiast przypadkowego rozdawania zadań, stwórz system rotacyjnych ról: opiekun roślin, strażnik porządku, pomocnik dnia, lider zabawy, rzecznik grupy. Kiedy rola jest nazwana i doceniona, dziecko doświadcza realnej odpowiedzialności i widzi sens swojego działania.

Stosuj pytania zamiast gotowych rozwiązań. Zanim podasz instrukcję, zapytaj: *Jak myślisz, co możemy teraz zrobić? Jak inaczej można to rozwiązać? Co byś zaproponował?* Pytania uruchamiają myślenie sprawcze i uczą dziecko, że jego pomysły są wartościowe.

Ucz dzieci monitorowania własnych postępów. Wprowadź proste wizualne narzędzia: tablicę celów, mapę umiejętności, znaczniki postępu. Gdy dziecko samo widzi, że coś potrafi dziś lepiej niż miesiąc temu, umacnia się w nim poczucie wpływu i rozwoju.

Pozwalaj doświadczać naturalnych konsekwencji. Jeśli dziecko zapomni czapki, odczuje chłód. Jeśli nie odłoży farb, następnego dnia będzie musiało je wyczyścić. Oczywiście w bezpiecznych granicach. To doświadczenie uczy odpowiedzialności znacznie skuteczniej niż moralizowanie.

Twórz przestrzeń do inicjatywy oddolnej. Raz w tygodniu zaproś dzieci do zaproponowania zabawy, tematu dnia lub miniprojektu. Nawet jeśli pomysły wymagają dopracowania, samo zaproszenie do współtworzenia buduje przekonanie: *Mój głos się liczy.*

Wreszcie sprawczość rozwija się poprzez wspólne działanie. Projekty, zabawy tematyczne, organizowanie wydarzeń czy wspólne planowanie aktywności to sytuacje, w których dzieci realnie doświadczają wpływu. Współtworzenie buduje odpowiedzialność i poczucie przynależności.

Kluczowe jest także tworzenie bezpiecznego klimatu emocjonalnego. Sprawczość nie rozwinie się tam, gdzie dominuje lęk przed oceną czy krytyką. Dziecko musi wiedzieć, że może próbować, zadawać pytania, mylić się i nadal być akceptowane.

Dlaczego to takie ważne?

Dzieci o wysokim poczuciu własnej skuteczności są bardziej wytrwałe, lepiej radzą sobie z emocjami i chętniej podejmują wyzwania. W kolejnych etapach edukacji łatwiej budują zdrowe relacje, potrafią podejmować decyzje i brać za nie odpowiedzialność. Sprawczość staje się fundamentem odporności psychicznej i zasobem chroniącym przed bezradnością.

Od małych kroków do wielkich marzeń

W przedszkolu nie uczymy wyłącznie liter, liczb i piosenek. Uczymy dzieci myślenia o sobie. Uczymy je, że są ważne, że mogą próbować i że mają wpływ na swoje życie.

Każdy dzień to dziesiątki okazji, by wzmacniać to przekonanie – w sposobie prowadzenia zajęć, w komunikatach, w reakcji na trudność i w dawaniu przestrzeni do decyzji. Sprawczość nie jest dodatkiem do programu wychowawczego. Jest jego sercem. Bo to od małych kroków zaczynają się wielkie marzenia. A każde dziecko zasługuje na to, by poczuć: *„To ode mnie coś zależy”*. ■



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.



Pobierz bezpłatną publikację „Instrukcja obsługi pecha” i przeprowadź bajkoterapię według scenariusza, który znajdziesz w publikacji:



www.instrukcjaobslugipecha.zaczytani.org