

Nowy Rok w wychowaniu, czyli jak wspierać rozwój swojego dziecka w 2025 roku?

Julia Buglińska - psycholog



Nowy rok

to czas postanowień i zmian. Warto wykorzystać ten moment, by przyjrzeć się wychowaniu swojego dziecka i zastanowić się, jak wspierać jego rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy.

Na nowy rok przygotowałam dla Państwa kilka praktycznych wskazówek, które mogą pomóc lepiej zrozumieć Państwa dziecko i budować z nim silniejsze relacje.



Wyznaczcie wspólne cele rodzinne

1

Dlaczego warto?

Cele rodzinne są sposobem na budowanie wspólnej tożsamości i wzmacnianie więzi. Wyznaczenie nawet prostych celów – takich jak wspólne posiłki czy ograniczenie czasu spędzanego przed ekranami – może pomóc całej rodzinie lepiej się zorganizować.

Jak to zrobić?

- Zorganizujcie rodzinne spotkanie na początku roku i wspólnie określcie, co jest dla was ważne.
- Przykładowe cele:
 - „Codziennie zjemy przynajmniej jeden posiłek razem.”
 - „Raz w tygodniu zorganizujemy wieczór gier planszowych.”
- Stwórzcie tablicę celów lub planner rodzinny, na którym będziecie zaznaczać swoje postępy.

Według dr. Johna Gottmana, autora książki „Inteligencja emocjonalna w praktyce”, wspólne cele wzmacniają poczucie przynależności i budują pozytywne nawyki w rodzinie.



Rozmawiajcie codziennie - Zadbajcie o emocje

2

Dlaczego warto?

Dzieci potrzebują nauczyć się rozpoznawania i nazywania swoich emocji. Regularne rozmowy budują zaufanie i uczą otwartości.

Jak to zrobić?

Wprowadźcie prosty rytuał rozmów o emocjach. Możecie zadawać pytania:

- Co było najlepszego dzisiaj?
- Czy coś sprawiło ci trudność?
- Jak się z tym czułeś/czułaś?

Ważne: Nie oceniacie! Słuchajcie z uwagą, nie bagatelizując problemów dziecka.

Psycholog dziecięcy dr Shefali Tsabary („Świadome rodzicielstwo”), podkreśla, że aktywne słuchanie wzmacnia relację i rozwija inteligencję emocjonalną dziecka.



Rozwijajcie kompetencje społeczne

3

Dlaczego warto?

Dzieci w wieku szkolnym intensywnie rozwijają relacje z rówieśnikami. Umiejętności takie jak empatia, współpraca i rozwiązywanie konfliktów są kluczowe dla ich przyszłości.

Jak to zrobić?

- Organizujcie spotkania z rówieśnikami, np. zabawy w grupie lub wspólne projekty.
- Rozmawiajcie o sytuacjach społecznych, pytając: „Jak myślisz, jak czuł/a się twój kolega?”

Empatia może być rozwijana poprzez opowiadania, bajki terapeutyczne i wspólne omawianie ich morałów.

Tutaj znajdą Państwa kilka stron z bajkami terapeutycznymi:

- <https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>
- <https://www.alebaja.com.pl/bajki>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GaQqqhadZFE>



Wprowadźcie zdrowe nawyki

4

Dlaczego warto?

Zdrowy tryb życia bezpośrednio wpływa na kondycję psychiczną dziecka. Regularny sen, odpowiednia dieta i aktywność fizyczna pomagają dzieciom lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

Jak to zrobić?

- Ustalcie godziny snu – dzieci w wieku szkolnym potrzebują 9–11 godzin snu.
- Ograniczcie czas przed ekranem – np. wprowadźcie zasadę „jedna godzina bez ekranów przed snem”.
- Wprowadźcie rodzinne aktywności fizyczne, np. spacery, wycieczki rowerowe.



Nauczcie dziecko radzenia sobie z trudnościami 5

Dlaczego warto?

Każde dziecko spotyka się z wyzwaniami. Ważne, by wiedziało, że porażki są naturalne i mogą prowadzić do rozwoju.

Jak to zrobić?

- Rozmawiajcie o trudnościach i szukajcie wspólnych rozwiązań.
- Nauczcie dziecko prostych technik relaksacyjnych, np. głębokiego oddychania czy oddychania od 1 do 10 i od 10 do 1

Badania dr. Carol Dweck na temat nastawienia na rozwój pokazują, że dzieci, które uczą się, że błędy to szansa na naukę, lepiej radzą sobie w życiu. Szczegóły można znaleźć w jej książce „Mindset” oraz na stronach edukacyjnych.



Celebруйте sukcesy – małe i duże

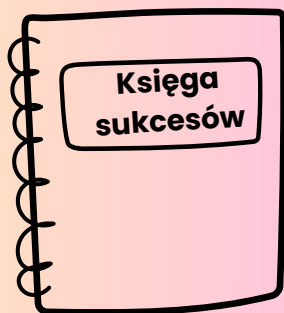
6

Dlaczego warto?

Dzieci potrzebują docenienia i poczucia, że ich wysiłki są zauważane. Celebracja małych sukcesów wzmacnia pewność siebie i buduje motywację.

Jak to zrobić?

- Na koniec dnia zapytajcie: „Co udało ci się dziś zrobić dobrze?”
- Stwórzcie „księgę sukcesów” – zeszyt, w którym będziecie zapisywać osiągnięcia dziecka.



Podsumowanie

Nowy rok to doskonała okazja, by wprowadzić pozytywne zmiany w życiu rodzinnym.

Kluczowe jest budowanie **otwartej komunikacji, rozwijanie emocji i kompetencji społecznych dziecka oraz wspieranie zdrowego trybu życia.**

Wspólne wyznaczanie celów i celebrowanie sukcesów umacnia więzi rodzinne i daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

JULIA BUGLINSKA