

PROGRAM -„JA JESTEM WAŻNY / JA JESTEM WAŻNA”
w zakresie wzmocnienia bezpieczeństwa dzieci w wieku przedszkolnym

Autor programu-Małgorzata Grabias

I. PODSTAWA PRAWNA

Program opracowano na podstawie:

1. Ustawy z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (z późn. zm.).
2. Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe.
3. Standardów Ochrony Małoletnich obowiązujących w Przedszkolu Miejskim w Tarnogrodzie
4. Konwencji o prawach dziecka przyjętej przez Organizacja Narodów Zjednoczonych.
5. Rekomendacji dotyczących ochrony dzieci przed krzywdzeniem opracowanych m.in. przez Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

II. NAZWA PROGRAMU

„Ja jestem ważny / Ja jestem ważna – edukacja o bezpieczeństwie i granicach”

III. ADRESACI PROGRAMU

Dzieci w wieku 3–6 lat uczęszczające do Przedszkola Miejskiego w Tarnogrodzie

IV. OKRES REALIZACJI

Program realizowany w roku szkolnym 2025/2026 (w formie tygodnia tematycznego lub cyklu zajęć w ciągu roku).

V. CELE PROGRAMU

1. Cel główny

Wzmocnianie poczucia bezpieczeństwa dzieci oraz rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, stawiania granic i szukania pomocy w sytuacjach trudnych.

2. Cele szczegółowe

Dziecko:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje,
- rozumie pojęcie granic osobistych,
- potrafi powiedzieć „nie” w sytuacji dyskomfortu,
- rozróżnia dobre i niepokojące sekrety,
- zna osoby dorosłe, do których może zwrócić się o pomoc,
- ma świadomość, że ma prawo do bezpieczeństwa.

VI. TREŚCI PROGRAMOWE

1. Emocje jako sygnały z ciała.
2. Granice fizyczne i emocjonalne.
3. Komunikaty asertywne („Stop”, „Nie chcę”, „Nie podoba mi się”).
4. Bezpieczne relacje z rówieśnikami i dorosłymi.
5. Szukanie pomocy i zaufanie do dorosłych.

VII. METODY I FORMY REALIZACJI

- opowieści terapeutyczne,
- zabawy ruchowe i dramowe,
- rozmowa kierowana,
- prace plastyczne,
- ćwiczenia utrwalające komunikaty bezpieczeństwa.

Metody dostosowane do wieku oraz możliwości rozwojowych dzieci.

VIII. ZASADY REALIZACJI PROGRAMU

1. Treści przekazywane są językiem dostosowanym do wieku dziecka.
2. Nie omawia się szczegółowych opisów przemocy.
3. Każde ujawnienie dziecka traktowane jest poważnie.
4. Nauczyciel reaguje zgodnie z obowiązującą w placówce procedurą interwencji.
5. Obowiązuje zasada braku kontaktu fizycznego bez zgody dziecka (z wyjątkiem sytuacji opiekuńczych i zapewniających bezpieczeństwo).
6. Zajęcia odbywają się w atmosferze szacunku i akceptacji.

IX. SPODZIEWANE EFEKTY

Dzieci:

- chętniej komunikują swoje potrzeby,
- częściej sygnalizują dyskomfort,
- wykazują większą świadomość granic własnych i innych osób,
- wiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc.

X. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja obejmuje:

- arkusze obserwacji nauczycieli,
- analizę zgłaszanych trudności,
- informację zwrotną od rodziców,
- wnioski do dalszej pracy wychowawczej.

Wyniki ewaluacji dokumentowane są w protokole zespołu nauczycieli.

XI. OSOBY ODPOWIEDZIALNE

- Dyrektor placówki
- Koordynator ds. Standardów Ochrony Małoletnich- Małgorzata Grabias
- Członkowie Zespołu Zadaniowego
- Wychowawcy grup

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Program stanowi integralną część działań profilaktycznych placówki.
2. Program podlega corocznej analizie i aktualizacji.
3. Program wchodzi w życie z dniem zatwierdzenia przez Dyrektora.

ZATWIERDZENIE

Zarządzenie nr /

Dyrektora

z dnia

w sprawie wprowadzenia programu profilaktyczno-edukacyjnego
„Ja jestem ważny / Ja jestem ważna”

Podpis Dyrektora: _____

MINI-PORADNIK DLA RODZICÓW

„MOJE DZIECKO UCZY SIĘ O BEZPIECZEŃSTWIE”

Szanowni Państwo,

W tym tygodniu w przedszkolu realizowaliśmy zajęcia dotyczące:

- rozpoznawania emocji
- stawiania granic
- mówienia „STOP”
- szukania pomocy u dorosłych

Celem zajęć było wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa oraz budowanie zaufania do dorosłych.

Czego uczyło się dziecko?

że wszystkie emocje są ważne
że ciało wysyła sygnały, gdy coś jest nie w porządku
że może powiedzieć „nie”
że ma prawo do bezpieczeństwa

Jak wspierać dziecko w domu?

1. Szanuj odmowę dziecka (np. gdy nie chce się przytulić).
2. Wzmacniaj komunikaty:
 - „Masz prawo powiedzieć nie.”
 - „Zawsze możesz mi powiedzieć.”
3. Ucz nazywania emocji:
 - „Widzę, że jesteś zły.”
4. Reaguj spokojnie na trudne informacje.

Jeśli dziecko coś ujawnia:

- wysłuchaj spokojnie
- podziękuj za zaufanie
- nie obwiniaj
- zapewnij, że dorośli są od pomagania

W razie potrzeby można skorzystać z bezpłatnego wsparcia: Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Dziękujemy za współpracę w budowaniu bezpiecznego środowiska dla dzieci.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA (dla kadry)

Zgodnie ze Standardami:

brak dotyku bez zgody dziecka

brak szczegółowych opisów przemocy

reagowanie na każde ujawnienie

dokumentowanie niepokojących sygnałów

znajomość procedury interwencyjnej placówki

rozmowy indywidualne tylko w przestrzeni widocznej dla innych.

ARKUSZ OBSERWACJI GRUPOWEJ

(zgodny ze Standardami Ochrony Małoletnich)

Grupa: _____

Data / okres obserwacji: _____

Temat zajęć: _____

1. EMOCJE

- Dzieci rozpoznają podstawowe emocje
- Potrafią nazwać swoje uczucia
- Sygnalizują dyskomfort (werbalnie / niewerbalnie)

2. GRANICE

- Reagują na komunikat „STOP”
- Potrafią powiedzieć „nie”
- Respektują granice innych

3. SZUKANIE POMOCY

- Wiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc
- Zgłaszają trudną sytuację dorosłemu
- Wycofują się z sytuacji, która jest dla nich niekomfortowa

SYGNAŁY WYMAGAJĄCE UWAGI (w grupie)

- Nagłe zmiany zachowania u pojedynczych dzieci
- Silne reakcje lękowe
- Unikanie konkretnej osoby
- Nasiloną agresja / wycofanie

WNIOSKI PO ZAJĘCIACH

(reakcja grupy, poziom zrozumienia tematu, potrzeby dalszej pra

Scenariusz 1 Moje ciało i jego granice

Cel główny:

Dzieci poznają swoje ciało, uczą się rozumieć jego granice i wyrażać, kiedy coś jest nieprzyjemne.

1. Powitanie (5 min)

Piosenka powitalna lub zabawa ruchowa: „Ręce w górę, nogi w bok, powiedz „Cześć!””

2. Opowiadanie „Ciało i granice Misia Bubu” (10 min)

„Miś Bubu bawił się z kolegami. Nagle kolega chciał go mocno przytulić, a Bubu poczuł, że to jest dla niego za dużo. Miś powiedział głośno: ‘Nie, nie chcę!’ – i wszyscy zrozumieli, że każdy ma swoje granice. Potem Miś policzył swoje części ciała: głowę, ręce, nogi – i wiedział, że to jego ciało i on decyduje, kto może go dotykać.”

Dzieci wskazują swoje części ciała w trakcie opowiadania.

3. Pytania do dzieci

Młodsze (3–4 lata):

„Co możesz zrobić, kiedy ktoś dotyka cię za mocno?”

„Pokaż, gdzie masz ręce i nogi.”

Starsze (5–6 lat):

„Kiedy możesz powiedzieć ‘Nie’?”

„Czy każdy może dotykać twojego ciała?”

„Jak się czujesz, kiedy ktoś nie szanuje twoich granic?”

4. Zabawa „Moje ciało mówi ‘Nie’” (10 min)

Dzieci pokazują różne części ciała i uczą się mówić „Nie”, gdy ktoś je dotyka w wyobrażonej sytuacji (np. przytulenie, branie zabawki).

Starsze dzieci dodatkowo ćwiczą, jak powiedzieć „Nie” spokojnie, ale stanowczo.

5. Zakończenie (5 min)

Krótką rozmowa: „Każdy z nas decyduje o swoim ciele i może mówić ‘Nie’”.

Chwila na przytulenie misia lub podanie ręki, z zachowaniem granic.

Scenariusz 2: Moje emocje i moje granice

Cel główny:

Dzieci poznają swoje emocje, uczą się je nazywać i szanować swoje granice.

1. Powitanie (5 min)

Zabawa „Powitanie emocjami”: dzieci pokazują miny odpowiadające emocjom – wesoło, smutno, zaskoczenie.

2. Opowiadanie „Emocje Lenki” (10 min)

„Lenka czuła się szczęśliwa, kiedy bawiła się z przyjaciółmi. Ale kiedy ktoś wziął jej zabawkę bez pytania, poczuła złość i powiedziała: ‘Nie, chcę sama decydować!’ – i wszyscy uszanowali jej decyzję. Potem Lenka głęboko oddychała i poczuła spokój.”

3. Pytania do dzieci

Młodsze (3–4 lata):

„Co czujesz, gdy ktoś bierze twoje zabawki?”

„Co możemy powiedzieć, kiedy coś nam się nie podoba?”

Starsze (5–6 lat):

„Jakie emocje możemy odczuwać?”

„Kiedy warto powiedzieć ‘Nie’?”

„Jak możemy pomóc przyjacielowi, gdy jest smutny?”

4. Zabawy sensoryczno-emocjonalne (15 min)

Kolorowe emocje – dzieci pokazują kolor odpowiadający emocji (np. czerwony – złość, żółty – radość).

Teatrzyk emocji – dzieci odgrywają krótkie scenki: ktoś podaje zabawkę, ktoś próbuje przytulić – uczą się mówić „Nie” i nazywać uczucia.

Ścieżka spokoju – chodzenie po wyznaczonej trasie, głębokie oddechy, rozluźnianie ciała.

5. Zakończenie (5 min)

Podsumowanie: „Moje ciało, moje emocje i moje granice są ważne. Mam prawo mówić ‘Nie’.”

Każde dziecko mówi jedną rzecz, którą zrobi dla swojego ciała lub emocji.

SCENARIUSZ 3 – „Kolorowe emocje Tosi”

Cel główny: rozpoznawanie emocji, nazywanie uczuć, normalizacja emocji

1. Powitanie i wprowadzenie (5 min)

Krąg powitalny: dzieci podają swoje imię i jedną emocję, którą czują dzisiaj (pokazując minę).

Nauczyciel krótko wprowadza temat:

„Dzisiaj będziemy rozmawiać o emocjach i kolorach, które mamy w środku.”

2. Opowieść terapeutyczna (7 min)

OPOWIEŚĆ

„Kolorowe emocje Tosi” (EMOCJE). Tosia bardzo lubiła kolory. Mówiła, że emocje też mają kolory. Kiedy była radosna – czuła w środku żółte słońce. Kiedy było jej smutno – czuła niebieską chmurkę. Kiedy się złościła – pojawiał się czerwony ogień. A kiedy się bała – w brzuchu robił się mały, szary kamyczek. Pewnego dnia Tosia budowała wieżę z klocków. Wieża się przewróciła. W środku zrobiło się czerwono.— Ooo... to złość — powiedziała Tosia.

Zacisnęła rączki. Zrobiła duży wdech. I powiedziała:— Jestem zła. Pani uśmiechnęła się.— Każda emocja jest ważna. One mówią nam, co się dzieje. Tosia chwilę posiedziała. Czerwony ogień zrobił się mniejszy. Bo kiedy nazywamy emocje, one robią się spokojniejsze. Od tej pory Tosia wiedziała: Emocje są jak kolory. Wszystkie są potrzebne. Mogę powiedzieć, co czuję

3. Pytania podstawowe (3–4 lata)

Jaką emocję poczuła Tosia, gdy wieża się przewróciła?

Jakiego koloru była złość?

Czy emocje są potrzebne?

Pytania rozszerzone (5–6 lat)

Skąd Tosia wiedziała, że jest zła?

Co zrobiła, żeby się uspokoić?

Co pomaga, gdy w środku jest „czerwono”?

Zdanie do utrwalenia:

„Każda emocja jest ważna.”

Czytanie opowieści „Kolorowe emocje Tosi” w spokojnym tempie.

Pauzy: dzieci pokazują minę Tosi w momentach radości, złości, smutku.

4. Zabawa ruchowa „Emocjonalne kolory” (8 min)

Nauczyciel pokazuje kolor (żółty, niebieski, czerwony, szary).

Dzieci reagują ruchem:

żółty – podskoki radości

niebieski – spokojny oddech

czerwony – tupanie nogami, ręce do góry (bez agresji)

szary – przytulenie rąk, spokojny oddech

5. Praca plastyczna / podsumowanie (5 min)

Dzieci rysują jedną emocję, którą czują dzisiaj.

Na zakończenie wspólne powtórzenie:

„Każda emocja jest ważna.”

SCENARIUSZ 4 – „Bańka Kuby” (GRANICE)

Cel główny: nauka granic fizycznych i emocjonalnych, komunikat STOP

1. Powitanie i wprowadzenie (5 min)

Krąg powitalny: dzieci machają ręką i mówią, jak się czują.

Nauczyciel wprowadza temat:

„Każdy ma swoją bańkę bezpieczeństwa – uczymy się ją chronić.”

2. Opowieść terapeutyczna (7 min)

Czytanie „Bańka Kuby”.

Pauza przy zdaniu: „Kuba powiedział STOP.” – dzieci powtarzają razem komunikat: „Stop. Nie chcę.”

OPOWIEŚĆ

„Bańka Kuby” (GRANICE)

Kuba wyobrażał sobie, że wokół niego jest przezroczysta bańka. To była jego bańka bezpieczeństwa. Kiedy ktoś stał blisko i Kuba czuł się dobrze — bańka była miękka i spokojna. Ale czasem ktoś podchodził za blisko Albo robił coś, czego Kuba nie lubił. Wtedy bańka robiła się napięta. W brzuchu pojawiał się ścisk. Kuba przypomniał sobie słowa taty:— Masz prawo powiedzieć STOP. Kuba wyprostował plecy. Wyciągnął rękę.— Stop. Nie chcę. I zrobił krok do tyłu. Bańka znów zrobiła się spokojna. Bo każdy ma swoją bańkę. I każdy może jej pilnować. Moje ciało należy do mnie. Mogę powiedzieć „nie”. To jest w porządku.

3. Pytania podstawowe (3–4 lata)

Co to była bańka Kuby?

Co zrobił Kuba, gdy poczuł ścisk?

Jakie słowo powiedział?

Pytania rozszerzone (5–6 lat)

Po czym Kuba wiedział, że ktoś jest za blisko?

Czy wolno powiedzieć „nie”?

Co możemy zrobić po powiedzeniu STOP?

Ćwiczenie praktyczne

Poproś dzieci, aby razem powiedziały:

„Stop. Nie chcę.”

Z postawą: proste plecy, ręka przed sobą.

Zdanie do utrwalenia:

„Mogę powiedzieć nie.”

4. Zabawa ruchowa „Moja bańka” (8 min)

Dzieci rozstawiają ręce na boki – tworzą swoją „bańkę”.

Nauczyciel pokazuje różne sytuacje: ktoś podchodzi blisko → dzieci reagują komunikatem STOP i cofnięciem się.

Ćwiczenie w parach: szanowanie „bańki” drugiego dziecka.

5. Praca plastyczna / podsumowanie (5 min)

Dzieci rysują swoją „bańkę bezpieczeństwa”.

Na zakończenie powtarzamy:

„Mogę powiedzieć nie.”

SCENARIUSZ 5 – „Trzy drzwi Oli” (SZUKANIE POMOCY)

Cel główny: wzmacnianie zaufania do dorosłych i umiejętności szukania pomocy

1. Powitanie i wprowadzenie (5 min)

Krąg powitalny: dzieci pokazują minę i mówią: „Dzisiaj mogę poprosić o pomoc, jeśli coś mnie martwi.”

Nauczyciel wprowadza temat: „Dzisiaj poznamy historię Oli i jej trzy drzwi do dorosłych.”

2. Opowieść terapeutyczna (7 min)

Czytanie „Trzy drzwi Oli”.

Pauzy: dzieci wskazują, które drzwi wybrała Ola i powtarzają zdanie: „Dorośli są od pomagania.”

OPOWIEŚĆ

„Trzy drzwi Oli” (SZUKANIE POMOCY)

Ola wiedziała, że kiedy coś ją martwi, nie musi być z tym sama. Wyobrażała sobie trzy kolorowe drzwi. Pierwsze drzwi prowadziły do mamy. Drugie – do pani w przedszkolu. Trzecie – do babci. Pewnego dnia Ola poczuła w brzuchu mały, twardy kamyk. To był znak, że coś ją zmartwiło. Ola chwilę pomyślała. Potem wybrała pierwsze drzwi.— o, coś mnie martwi — powiedziała. Mama przytuliła ją (bo Ola chciała przytulenia). Wysłuchała. Kamyk w brzuchu powoli się rozpuścił. Mama powiedziała:— Zawsze możesz do mnie przyjść. Ola zapamiętała: Kiedy coś mnie martwi – mówię. Dorośli są od pomagania. Jeśli jedno drzwi są zamknięte – pukam do drugich. I już wiedziała, że nie jest sama.

3. Pytania podstawowe (3–4 lata)

Co Ola zrobiła, gdy poczuła kamyk w brzuchu?

Do kogo poszła?

Czy mama pomogła?

Pytania rozszerzone (5–6 lat)

Dlaczego warto mówić, gdy coś martwi?

Czy można poprosić o pomoc więcej niż jedną osobę?

Co zrobić, gdy ktoś nie usłyszy za pierwszym razem?

Zdanie do utrwalenia: „Dorośli są od pomagania.”

Wskazówki dla nauczyciela

Nie pytamy: „Czy komuś coś takiego się zdarzyło?”

Nie wywołujemy dzieci do osobistych historii przy grupie.

Jeśli dziecko zaczyna mówić o czymś trudnym – reagujemy spokojnie:

„Dziękuję, że mówisz. Porozmawiamy o tym po zajęciach.”

Wzmacniamy każde zgłoszenie emocji.

4. Zabawa ruchowa „Pukam do drzwi” (8 min)

Trzy wyznaczone miejsca w sali jako „drzwi” (np. mama, pani, babcia).

Dzieci „pukają” i mówią: „Proszę, mogę wejść, bo mój brzuszek mówi STOP.”

Można ćwiczyć w parach lub grupie, szanując kolejkę.

5. Praca plastyczna / podsumowanie (5 min)

Dzieci rysują swoje „trzy drzwi” do osób dorosłych, do których mogą zwrócić się po pomoc.

Powtórzenie zdania: „Dorośli są od pomagania.”

Literatura pomocnicza:

-Przygody Fenka- emocje

-Anna Paszkiewicz, Kasia Walentynowicz „Emocja”

-Ewa Bolesta –Mroczek „Ogród pełen emocji”

-Susanna Isern – „Uczuciometr Inspektora Krokodyla”

-wydawnictwo Prószyński i S-ka „Moje ciało należy do mnie”

-ilustracje na temat Standardów Ochrony Małoletnich.

-Aleksandra Górecka, Anna Natasza Górecka – „Moje ciało jest ok!”

-Paulina Chmurska „Emocje, krok po kroku”

-Barbara Supel – „Jadzia Pętelka czuje złość”

-Aleksandra Belta-Iwacz- „Kazik czuje smutek”

-Zofia Stanecka – „Basia i granice”-opowieść