



BIULETYN DLA RODZICÓW

Nr 55 CZERWIEC, LIPIEC, SIERPIEŃ 2026



Niezapominajka

Trzymiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

Drodzy Rodzice!

Przed nami długo wyczekiwany czas wakacji. Dla dzieci jest to okres odpoczynku od codziennych obowiązków, nowych doświadczeń, podróży oraz bez trosk zabawy. Dla rodziców natomiast jest to okazja do spędzenia większej ilości czasu z dziećmi, budowania relacji oraz wspólnego tworzenia pięknych wspomnień.

Wakacje są jednak również czasem, w którym szczególnie warto zadbać o bezpieczeństwo najmłodszych. Bezpieczeństwo rozumiane nie tylko jako ochrona przed urazami czy niebezpiecznymi sytuacjami, ale także jako troska o dobrostan emocjonalny dziecka, jego poczucie własnej wartości oraz prawo do szacunku i ochrony przed wszelkimi formami przemocy.

W niniejszym numerze pragniemy przybliżyć Państwu zagadnienia związane z ochroną dzieci przed krzywdzeniem, Standardami Ochrony Małoletnich, a także podzielić się refleksjami dotyczącymi budowania bezpiecznych relacji rodzinnych podczas wakacyjnego odpoczynku.

Życzymy Państwu spokojnego, słonecznego i bezpiecznego lata.



DZIECKO MA PRAWO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE

Każde dziecko ma prawo do życia w atmosferze miłości, szacunku i akceptacji. Prawo to zostało zapisane zarówno w Konwencji o Prawach Dziecka, jak również w polskim systemie prawnym. Choć wydaje się to oczywiste, codzienność pokazuje, że bezpieczeństwo dziecka wymaga stałej troski i zaangażowania dorosłych.

Najważniejszym środowiskiem rozwoju dziecka jest rodzina. To właśnie w domu dziecko uczy się, czym jest zaufanie, bliskość, odpowiedzialność oraz wzajemny szacunek. Rodzice są pierwszymi osobami, od których dziecko czerpie wzorce zachowań i sposobów radzenia sobie z emocjami. To od jakości tych doświadczeń zależy w dużej mierze jego dalszy rozwój społeczny i emocjonalny.

Poczucie bezpieczeństwa buduje się każdego dnia poprzez drobne gesty i codzienne sytuacje. Dla dziecka niezwykle ważne jest przekonanie, że może zwrócić się do rodzica z każdym problemem, że zostanie wysłuchane i potraktowane poważnie. Dziecko, które doświadcza zainteresowania, akceptacji i wsparcia, łatwiej radzi sobie z wyzwaniami oraz chętniej dzieli się swoimi przeżyciami.

Współczesne dzieci funkcjonują w świecie pełnym bodźców, informacji i różnorodnych kontaktów społecznych. Coraz wcześniej korzystają z nowych technologii, uczestniczą w zajęciach dodatkowych, podróżują i poznają nowych ludzi. Dlatego tak ważne jest wyposażanie ich w umiejętności związane z bezpieczeństwem oraz budowanie świadomości własnych granic.

Rozmowy o emocjach powinny stanowić naturalny element codzienności. Warto pytać dziecko nie tylko o to, co wydarzyło się w ciągu dnia, ale również jak się czuło w różnych sytuacjach. Takie rozmowy pomagają dziecku rozpoznawać własne emocje i uczą, że każda emocja jest ważna oraz zasługuje na uwagę.

Dziecko powinno również wiedzieć, że ma prawo mówić o tym, co je niepokoi. W wielu przypadkach dzieci nie informują dorosłych o trudnych sytuacjach nie dlatego, że nie chcą, lecz dlatego, że nie wiedzą, jak to zrobić lub obawiają się reakcji otoczenia. Zadaniem rodziców jest stworzenie takiej atmosfery, w której dziecko będzie miało poczucie, że może mówić otwarcie o swoich przeżyciach.

Ważnym elementem wychowania jest także nauka szacunku do własnego ciała i własnych granic. Dziecko powinno wiedzieć, że nikt nie ma prawa zmuszać go do zachowań, które wywołują lęk, dyskomfort lub poczucie zagrożenia. Powinno mieć świadomość, że w sytuacjach budzących niepokój zawsze może zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej.

Budowanie poczucia bezpieczeństwa nie wymaga skomplikowanych działań. Najczęściej zaczyna się od obecności, uważności oraz codziennego zainteresowania



sprawami dziecka. To właśnie te elementy stanowią najlepszą ochronę przed wieloma zagrożeniami współczesnego świata.



10 DZIESIĘĆ BY STAĆ SIĘ KROKÓW LEPSZYM KU TEMU RODZICEM

<https://www.zsz5.pl/poradnikirodzice.html>

PRZEMOC WOBEC DZIECI – TEMAT, O KTÓRYM WARTO ROZMAWIAĆ

Przemoc wobec dzieci jest zjawiskiem, które może występować w różnych środowiskach i przyjmować różne formy. Choć wielu osobom kojarzy się przede wszystkim z przemocą fizyczną, specjaliści podkreślają, że równie poważne konsekwencje mogą nieść za sobą przemoc psychiczna, zaniedbanie czy przemoc emocjonalna.

Przemoc fizyczna obejmuje wszelkie działania powodujące ból lub uszkodzenia ciała dziecka. Mogą to być między innymi bicie, szarpanie, popychanie czy stosowanie kar cielesnych. Warto przypomnieć, że polskie prawo jednoznacznie zakazuje stosowania kar fizycznych wobec dzieci.

Przemoc psychiczna jest często mniej widoczna, jednak jej skutki mogą być równie dotkliwe. Obejmuje ona między innymi wyśmiewanie, poniżanie, zastraszanie, zawstydzanie czy ciągłe krytykowanie dziecka. Długotrwałe doświadczanie takich zachowań może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, trudności w relacjach społecznych oraz problemów emocjonalnych.



Zaniedbanie polega natomiast na niezaspokajaniu podstawowych potrzeb dziecka. Dotyczy to zarówno potrzeb fizycznych, takich jak odpowiednie żywienie czy opieka zdrowotna, jak również potrzeb emocjonalnych związanych z uwagą, zainteresowaniem i wsparciem.

Rodzice często zastanawiają się, jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dziecko doświadcza trudności lub krzywdzenia. Warto zwracać uwagę na nagłe zmiany zachowania. Niepokojące mogą być między innymi:

- wycofanie z kontaktów społecznych,
- nadmierna lękliwość,
- problemy ze snem,
- częste koszmary nocne,
- pogorszenie nastroju,
- niechęć do kontaktu z określonymi osobami,
- trudności z koncentracją,
- zwiększona drażliwość lub agresja.

Oczywiście pojedynczy objaw nie musi oznaczać przemocy. Zawsze jednak warto przyjrzeć się sytuacji dziecka i podjąć rozmowę na temat jego samopoczucia.

Najważniejszym czynnikiem chroniącym dziecko jest dobra relacja z rodzicami. Dziecko, które czuje się kochane i akceptowane, łatwiej szuka pomocy w sytuacjach trudnych. Dlatego tak ważne jest codzienne okazywanie zainteresowania, poświęcanie czasu na rozmowę oraz wspólne spędzanie czasu.



STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNIICH

Zgłoś, jeśli jesteś świadkiem przemocy lub niebezpiecznego zachowania, abyśmy mogli pomóc.

Zawsze możesz porozmawiać z pedagogiem lub nauczycielem, jeśli potrzebujesz wsparcia lub porady.

Pomagaj kolegom i koleżankom - mogą potrzebować właśnie Ciebie, by odważyć się powiedzieć o problemie.

Reagujemy na każdy sygnał przemocy lub niebezpieczeństwa.

Uczymy się, co to znaczy być dobrym przyjacielem.

Każde dziecko zasługuje na szacunek i zrozumienie.

Nasi nauczyciele i wychowawcy regularnie uczestniczą w szkoleniach, aby jeszcze lepiej wspierać Was w trudnych sytuacjach.

Uczymy, że prośenie o chwilę spokoju jest w porządku, gdy potrzebujemy odpocząć lub przemyśleć coś ważnego.

Uczymy tolerancji i akceptacji różnorodności.

Uczymy się, jak ważne jest mówienie prawdy i zaufanie.

Numery Alarmowe
112
116 111
800 12 12 12
116 123

Nauczyciele i pracownicy są zawsze gotowi wysłuchać i pomóc.

**Twoje bezpieczeństwo jest dla nas
NAJWAŻNIEJSZE**

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNIICH – CO POWINNI WIEDZIEĆ RODZICE?

W ostatnich latach szczególną uwagę poświęcono zagadnieniom związanym z ochroną dzieci przed krzywdzeniem. W wyniku zmian prawnych wprowadzono obowiązek stosowania Standardów Ochrony Małoletnich we wszystkich instytucjach pracujących z dziećmi.

Zmiany te są często określane mianem „Ustawy Kamilka”. Ich celem jest zwiększenie bezpieczeństwa dzieci oraz stworzenie skutecznych procedur reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Standardy Ochrony Małoletnich określają między innymi:

- zasady bezpiecznych relacji pomiędzy dziećmi a dorosłymi,
- procedury reagowania na podejrzenie krzywdzenia dziecka,
- sposoby zgłaszania niepokojących sytuacji,
- działania mające na celu ochronę dzieci przed przemocą,
- obowiązki pracowników placówek w zakresie bezpieczeństwa dzieci.



Wprowadzenie standardów nie oznacza braku zaufania wobec rodziców. Wręcz przeciwnie – ma na celu wspieranie rodzin i tworzenie systemu ochrony, w którym dobro dziecka jest wartością nadrzędną.

W naszym przedszkolu Standardy Ochrony Małoletnich są wdrażane zgodnie z obowiązującymi przepisami. Każdy pracownik zna zasady postępowania służące ochronie dzieci oraz podejmowaniu działań w sytuacjach wymagających interwencji.

Współpraca pomiędzy rodzicami a placówką odgrywa w tym procesie kluczową rolę. Tylko wspólne działania pozwalają skutecznie wspierać dzieci i zapewniać im bezpieczne warunki rozwoju.

Przemoc wobec dzieci – jak rozpoznawać i gdzie szukać pomocy?

Nie bagatelizujemy sygnałów takich jak siniaki w nietypowych miejscach, wycofanie, agresja, problemy ze snem czy regresja rozwojowa.

Gdzie szukać pomocy (całodobowo, bezpłatnie, anonimowo):

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- **800 120 002** – Niebieska Linia – Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
- **112 / 997** – Policja
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Białymstoku
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2
- Sąd Rodzinny

W przedszkolu zawsze możecie liczyć na dyskretne wsparcie wychowawcy lub dyrektora.

WAKACJE – CZAS BUDOWANIA RELACJI

Współczesny świat często narzuca szybkie tempo życia. Obowiązki zawodowe, zajęcia dodatkowe dzieci oraz codzienny pośpiech sprawiają, że czas spędzany razem staje się dobrem szczególnie cennym. Wakacje są doskonałą okazją do zatrzymania się i skupienia na relacjach rodzinnych.

Psychologowie podkreślają, że dzieci najbardziej potrzebują obecności rodziców. Nie są to kosztowne wyjazdy czy wyszukane atrakcje, lecz wspólne doświadczenia, które budują poczucie bliskości i bezpieczeństwa.

Spacer po lesie, wspólne przygotowanie posiłku, wycieczka rowerowa czy wieczorne czytanie książek mogą być dla dziecka równie wartościowe jak daleka podróż. Najważniejsze jest wspólne przeżywanie tych chwil.



Wakacje to także doskonały moment na rozwijanie samodzielności. Dziecko może uczyć się pakowania własnego plecaka, dbania o swoje rzeczy, planowania prostych aktywności czy podejmowania drobnych decyzji. Takie doświadczenia budują pewność siebie i poczucie sprawczości.

Warto również pamiętać o ograniczaniu czasu spędzanego przed ekranami. Lato stwarza wiele możliwości aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Kontakt z naturą, ruch oraz swobodna zabawa mają ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka.

WAKACYJNE ABC BEZPIECZEŃSTWA

Podczas letniego wypoczynku warto przypominać dzieciom podstawowe zasady bezpieczeństwa:

- ✓ zawsze informuj opiekuna, dokąd się wybierasz,
- ✓ nie oddalaj się od rodziców podczas wycieczek i pobytu w miejscach publicznych,
- ✓ korzystaj z nakrycia głowy podczas upałów,
- ✓ pamiętaj o regularnym picu wody,
- ✓ używaj kremów chroniących przed promieniowaniem słonecznym,
- ✓ podczas jazdy na rowerze i hulajnodze zakładaj kask,
- ✓ nie rozmawiaj z nieznanymi bez wiedzy rodziców,
- ✓ przestrzegaj zasad bezpieczeństwa nad wodą.

Bezpieczeństwo podczas wakacji zależy przede wszystkim od rozwagi, odpowiedzialności oraz uważności dorosłych.

KĄCIK DLA RODZICÓW

Codziennie warto powiedzieć dziecku:

- Cieszę się, że jesteś.
- Kocham Cię.
- Jestem z Ciebie dumny/dumna.
- Dziękuję za Twoją pomoc.
- Widzę, jak bardzo się starasz.
- Zawsze możesz do mnie przyjść, gdy coś Cię martwi.
- Razem znajdziemy rozwiązanie.

Takie komunikaty budują poczucie bezpieczeństwa, wzmacniają więź z rodzicem oraz pomagają dziecku rozwijać zdrową samoocenę.



ABY NUDA NAS NIE ZJADŁA – KILKA POMYSŁÓW I CIEKAWOSTEK

Wakacje jako okazja do rozwoju emocjonalnego i kreatywności

- **Dziennik emocji** wieczorem (rysowanie buziek).
- Teatrzyk domowy i odgrywanie ról.
- **Kapsuła czasu** z wakacyjnymi skarbami.
- **Rodzinna mapa marzeń.**
- Małe lekcje finansowe (skarbonka, zakupy z limitem).
- Cyfrowy detoks – reguła 1:1 (ekran = aktywność na świeżym powietrzu).

Dla rodzeństwa – wspólne projekty. Dla starszaków – delikatne przygotowanie do szkoły.

Wakacje w Białymstoku – lokalne atrakcje dla tych, którzy zostają w domu

Nie trzeba jechać do Włoch czy Turcji, by przeżyć niezapomniane wakacje! Białystok i okolice oferują mnóstwo atrakcji idealnych dla przedszkolaków i całych rodzin. Oto nasze ulubione, sprawdzone pomysły:

Klasyki w centrum miasta:

- **Pałac Branickich i ogrody** – spacer po pięknych alejkach, fontanny, place zabaw. Idealne na piknik.
- **Park Planty** – jeden z najładniejszych placów zabaw, pokazy fontann latem, rowerowe ścieżki.
- **Akcent Zoo** – darmowe mini-zoo z żubrem, niedźwiedziami, rysiami, świnkami wietnamskimi i kucykami. Blisko centrum, super na pół dnia.
- **Centrum im. Ludwika Zamenhofa** – multimedialna wystawa o twórcy esperanto, sala gier, labirynt, krzywe zwierciadła i piaskownica na zewnątrz.
- **Fabryka Misia** – dzieci własnoręcznie szyją pluszaki, plus trampoliny, zjeżdżalnie i interaktywne podłogi.

Nad wodą i w naturze:

- **Plaża Miejska w Dojlidach** – piaszczysta plaża, strzeżone kąpielisko, wodny plac zabaw, wypożyczalnia kajaków i rowerków wodnych. Największa „piaskownica” w mieście!
- **Rzeka Supraśl** – krótkie spływy kajakowe, spacery deptakiem, okolice uzdrowiska Supraśl (15–20 min od Białegostoku).
- **Puszcza Knyszyńska** – szlaki spacerowe, Arboretum w Kopnej Górze (drzewa z całego świata, plac zabaw), Silvarium z rzeźbami, ścieżkami i obserwacją zwierząt.



Inne perełki:

- **Jurajski Park Dinozaurów w Wasilkowie** – modele dinozaurów, dmuchańce, trampoliny, kolejki.
- **Park linowy FastPark** lub inne parki linowe w okolicy.
- **Białostocki Teatr Lalek** – spektakle dla dzieci (sprawdź repertuar na lato).
- **Murale i spacerzy tematyczne** po mieście – szukanie kolorowych ścian to świetna zabawa detektywistyczna.
- **Pikniki rodzinne** i wydarzenia w Parku Centralnym lub na Węglowej.

Praktyczne wskazówki na lokalne wakacje:

- Kupcie bilety rodzinne lub korzystajcie z darmowych atrakcji (np. Zoo).
- Zabierzcie lornetkę na ptaki nad Dojlidami.

Białystok latem jest zielony, przyjazny i pełen możliwości – wystarczy wyjść z domu!

Sprawdźcie też kalendarz wydarzeń na stronie Urzędu Miasta Białystok – jest mnóstwo darmowych animacji i festynów.

Rodzeństwo i przygotowanie do szkoły

Dla rodzeństwa: wspólne projekty (szałas, ogródek ziołowy), dzień odwróconych ról.
Dla starszaków: luźne rozmowy o szkole, wizyty przy placówkach, ćwiczenie samodzielności w zabawie.

Na zakończenie ...

Dziękujemy Wam za zaufanie i współpracę przez cały rok. Jesteście najważniejsi w życiu naszych „Niezapominajek”!

Życzymy Wam wakacji pełnych bliskości, odkryć i dumy. Do zobaczenia we wrześniu – wypoczęci i gotowi na nowe wyzwania!

**Dyrekcja, Nauczyciele i Pracownicy
Przedszkola Samorządowego Nr 42 „Niezapominajka” w Białymstoku**

Z optymistycznym pozdrowieniem:

Justyna K. Bańkowska i Anna Solowianiuk