Edyta Pyrka

10 ZASAD, KTÓRE POMAGAJĄ LEPIEJ ROZUMIEĆ DZIECKO

Krótki poradnik dla rodziców i nauczycieli



Edyta Pyrka

EDUKACJA BEZ LUKRU

Edyta Pyrka

10 ZASAD,
KTÓRE POMAGAJĄ LEPIEJ ROZUMIEĆ DZIECKO

Krótki poradnik dla rodziców i nauczycieli dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Edyta Pyrka
EDUKACJA BEZ LUKRU

Autorka: Edyta Pyrka
Redakcja i korekta: Edyta Pyrka
Projekt okładki: Edyta Pyrka & AI

Wydanie własne, Dąbrowa 2026
Copyright © 2026 Edyta Pyrka
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy e-book jest chroniony prawem autorskim. Kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości bądź części publikacji w celach komercyjnych bez zgody autorki jest zabronione. Z e-booka można korzystać na własny użytek osobisty.
Cytując jego fragmenty, należy zachować oryginalne brzmienie oraz podać imię i nazwisko autorki i tytuł publikacji.

Poradnik powstał na podstawie mojej wiedzy pedagogicznej i doświadczenia w pracy z dziećmi. Zawarte w nim przykłady i wskazówki mają pomóc rodzicom oraz nauczycielom przyjrzeć się codziennym sytuacjom i dobrać sposób reagowania do potrzeb konkretnego dziecka.
Publikacja nie jest poradnikiem psychologicznym i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą.

Szczegółowe informacje o moich publikacjach:
www.edytapyrka.pl

Edyta Pyrka
EDUKACJA BEZ LUKRU

„Dobra edukacja nie zaczyna się od zasad,
których dziecko ma przestrzegać,
ale od zasad, które pomagają
dorosłemu lepiej je zrozumieć”.

Edyta Pyrka - Edukacja bez lukru

Edyta Pyrka
EDUKACJA BEZ LUKRU

SPIS TREŚCI

	Wstęp	6
I	Zachowanie jest informacją, nie definicją dziecka.	7
II	„Nie chcę” nie zawsze oznacza brak chęci.	8
III	Pusta kartka nie zawsze oznacza brak wiedzy.	9
IV	Błąd może rozpocząć naukę, zamiast ją kończyć.	10
V	Spokój dziecka nie zawsze oznacza, że wszystko jest dobrze.	11
VI	Pomoc nie powinna odbierać dziecku samodzielności.	12
VII	Granica może być jednocześnie stanowcza i spokojna.	13
VIII	Nie każde dziecko potrzebuje dokładnie tego samego.	14
IX	Najpierw kontakt, później wymagania i rozmowa.	15
X	Dobra edukacja nie musi wyglądać idealnie.	16
	Zakończenie	17
	Bibliografia	19

Edyta Pyrka
EDUKACJA BEZ LUKRU

WSTĘP

Droga Nauczycielko!

Nazywam się Edyta Pyrka. Jestem mamą dwójki dzieci oraz nauczycielką edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. Te dwie role nauczyły mnie patrzeć na zachowanie dziecka nie tylko przez pryzmat tego, co widoczne, lecz także emocji, potrzeb i trudności, które mogą się za nim kryć.

Ten e-book powstał z potrzeby stworzenia prostego i praktycznego narzędzia, które pomoże Ci lepiej rozumieć dzieci oraz spokojniej reagować w codziennych sytuacjach. Nie znajdziesz tutaj uniwersalnych recept ani podziału na „dobre" i „złe" zachowania. **Otrzymasz za to 10 zasad opartych na empatii, obserwacji i doświadczeniu pedagogicznym.**

Każda zasada zawiera:

- krótkie wyjaśnienie,
- przykład z codzienności,
- gotowe zdanie do wykorzystania,
- mały krok, który możesz zastosować od razu.

Możesz czytać e-booka po kolei lub sięgać do wybranych rozdziałów wtedy, gdy mierzysz się z konkretną sytuacją. Nie próbuj jednak wdrażać wszystkiego jednocześnie. Wybierz jedną zasadę, zastosuj ją przez kilka dni i obserwuj, co się zmienia.

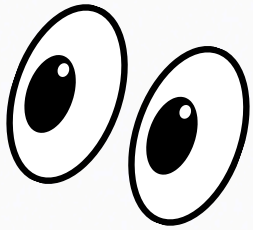
Nie obiecuję szybkich cudów ani rozwiązań działających na każde dziecko. Dzieci różnią się temperamentem, potrzebami i sposobem reagowania. Obiecuję natomiast praktyczne wskazówki, które możesz dopasować do swojej grupy, klasy lub domowej codzienności.

Wspólnym mianownikiem wszystkich zasad jest przekonanie, że **zachowanie jest informacją, a nie definicją dziecka.** „Nie chcę" może skrywać trudność, milczenie nie zawsze oznacza brak wiedzy, a błąd może stać się początkiem nauki.

Zapraszam Cię do lektury z ciekawością i bez presji. Wybierz jeden mały krok, wypróbuj go i sprawdź, jak wpłynie na Twoją relację z dzieckiem.

Bo czasami niewielka zmiana w sposobie patrzenia pozwala zobaczyć znacznie więcej.

1 Zachowanie jest informacją, nie definicją dziecka.



Zachowanie dziecka mówi nam o jego emocjach, potrzebach lub trudnościach. Określenia takie jak „niegrzeczne", „leniwe" czy „trudne" zamykają drogę do zrozumienia. Zamiast oceniać, warto zastanowić się, co dziecko próbuje nam przekazać. Być może jest zmęczone, przestraszone, przeciążone albo zwyczajnie nie rozumie polecenia.

Spróbuj zmienić pytanie: zamiast „Dlaczego ono takie jest?" zapytaj: „Co się z nim teraz dzieje?".

Przykład: Dziecko chodzi po sali i przeszkadza innym w wykonywaniu zadania. Zanim je upomnisz, sprawdź, czy potrzebuje ruchu, krótkiej przerwy, dodatkowego wyjaśnienia albo innej formy pracy.

Zdanie do wykorzystania:

„Widzę, że trudno Ci teraz usiedzieć w miejscu. Potrzebujesz pomocy czy chwili ruchu"?

MAŁY KROK:



Zanim zwrócisz dziecku uwagę, zatrzymaj się na kilka sekund i pomyśl: „Co to zachowanie może mi powiedzieć?".

2 „Nie chcę” nie zawsze oznacza brak chęci.

Za słowami „nie chcę” może kryć się lęk przed porażką, niezrozumienie zadania, brak potrzebnej umiejętności albo potrzeba samodzielnego decydowania.

Nacisk i groźby często zwiększają opór. Znacznie skuteczniejsze jest sprawdzenie, czego dziecko naprawdę potrzebuje.
Czasami wystarczy podzielić zadanie na mniejsze części, wyjaśnić pierwszy krok albo dać dziecku prosty wybór.

Przykład: Dziecko odsuwa kartę pracy i odmawia jej wykonania. Po wspólnym przeczytaniu pierwszego polecenia okazuje się, że nie wiedziało, jak zacząć.

Zdanie do wykorzystania:

„Nie chcesz tego zrobić czy jeszcze nie wiesz, jak zacząć”?

MAŁY KROK:

Zaproponuj wspólne wykonanie pierwszego etapu, a następnie pozwól dziecku spróbować samodzielnie.



3 Pusta kartka nie zawsze oznacza brak wiedzy.

Brak zapisanej odpowiedzi nie musi oznaczać, że dziecko nic nie wie. Przyczyną może być trudność z uporządkowaniem myśli, formułowaniem zdań, pisaniem albo lęk przed popełnieniem błędu. Presja czasu i perfekcjonizm dodatkowo utrudniają rozpoczęcie pracy.

Jeżeli dziecko potrafi opowiedzieć o temacie, ale nie umie tego zapisać, potrzebuje pomocy w przejściu od myśli do słów.

Przykład: Dziecko nie zapisuje żadnego zdania o wakacjach, ale podczas rozmowy opowiada o nich swobodnie. Potrzebuje więc nie ponownego tłumaczenia tematu, lecz wsparcia w rozpoczęciu pisania.

Zdanie do wykorzystania:

„Najpierw opowiedz mi to własnymi słowami. Później wybierzemy pierwsze zdanie do zapisania”.

MAŁY KROK:

Pomóż dziecku znaleźć tylko początek: pierwsze słowo, zdanie, działanie albo element rysunku.



4 Błąd może rozpocząć naukę, zamiast ją kończyć.

Błąd pokazuje, w jaki sposób dziecko myśli i na którym etapie potrzebuje wsparcia. Jeżeli od razu podamy prawidłową odpowiedź, odbierzemy mu możliwość samodzielnego odkrycia, co poszło nie tak.

Warto pytać o tok myślenia i zachęcać do ponownej próby. Dzięki temu dziecko uczy się analizować swoje działania, wyciągać wnioski i szukać innych rozwiązań.

Przykład: Dziecko podaje błędny wynik działania. Zamiast je poprawiać, poproś, aby pokazało kolejne etapy obliczenia. Być może samo zauważy miejsce, w którym popełniło błąd.

Zdanie do wykorzystania:

„Pokaż mi, jak do tego doszedłeś. Poszukajmy miejsca, w którym możemy spróbować inaczej”.

MAŁY KROK:

Przy najbliższym błędzie nie podawaj od razu odpowiedzi. Najpierw zadaj jedno pytanie o sposób myślenia dziecka.



5 Spokój dziecka nie zawsze oznacza, że wszystko jest dobrze

Najwięcej uwagi często poświęcamy dzieciom, które są głośne, impulsywne albo przeszkadzają. Tymczasem ciche i spokojne dziecko również może przeżywać trudności. Wycofanie, lęk czy samotność nie zawsze są widoczne od razu.

Warto obserwować nie tylko zachowanie, ale również relacje, zaangażowanie i zmiany w codziennym funkcjonowaniu dziecka.

Przykład: Dziecko wykonuje polecenia i nie sprawia trudności, ale coraz częściej siedzi samo, unika zabawy i kontaktu z rówieśnikami. Jego spokój może oznaczać wycofanie, a nie dobre samopoczucie.

Zdanie do wykorzystania:

„Widzę, że jesteś dziś cichszy niż zwykle. Nie musisz teraz mówić, ale jestem obok, jeśli będziesz mnie potrzebować”.

MAŁY KROK:



Każdego dnia zauważ nie tylko dziecko, które najgłośniej domaga się uwagi, lecz także to, które najrzadziej prosi o pomoc.

6 Pomoc nie powinna odbierać dziecku samodzielności

Dobra pomoc nie polega na wykonaniu zadania za dziecko. Powinna umożliwić mu zrobienie tego, czego jeszcze nie potrafi wykonać całkowicie samodzielnie.

Czasami wystarczy pokazać pierwszy krok, udzielić niewielkiej podpowiedzi albo zadać pytanie naprowadzające. Celem jest najmniejsza skuteczna pomoc - taka, która wspiera, ale nie wyręcza.

Przykład: Dziecko nie potrafi zapiąć kurtki. Zamiast zapinać ją za nie, dorosły pomaga połączyć pierwsze elementy zamka, a resztę pozostawia dziecku.

Zdanie do wykorzystania:

„Pokaż mi, którą część potrafisz zrobić sam, a przy której potrzebujesz pomocy”.

MAŁY KROK:

Zanim wyręczysz dziecko, odczekaj kilka sekund. Zaproponuj najmniejszą możliwą pomoc i pozwól mu dokończyć zadanie.



7 Granica może być jednocześnie stanowcza i spokojna

Dzieci potrzebują jasnych i przewidywalnych granic. Stanowczość nie musi jednak oznaczać krzyku, zawstydzania ani grożenia. Skuteczny komunikat jest krótki, spokojny i pokazuje, czego dziecko może spróbować zamiast niedozwolonego zachowania.

Warto połączyć trzy elementy: zauważenie emocji, postawienie granicy i wskazanie bezpiecznej alternatywy.

Przykład: Zdenerwowane dziecko uderza kolegę. Dorosły zatrzymuje jego rękę, nazywa emocję i jasno mówi, że nie pozwoli na bicie.

Zdanie do wykorzystania:

„Widzę, że jesteś zły, ale nie pozwolę Ci uderzać. Możesz powiedzieć, czego potrzebujesz, albo odejść na chwilę”.

MAŁY KROK:

Przygotuj wcześniej komunikat do jednej często powtarzającej się sytuacji: emocja - granica - bezpieczne rozwiązanie.



8 Nie każde dziecko potrzebuje dokładnie tego samego

Sprawiedliwe traktowanie nie oznacza, że każde dziecko musi otrzymać identyczne zadanie, tyle samo czasu i taki sam rodzaj pomocy. Dzieci różnią się tempem pracy, sposobem uczenia się oraz potrzebami emocjonalnymi i sensorycznymi.

Możemy prowadzić je do tego samego celu różnymi drogami - zmieniając formę zadania, dzieląc je na etapy albo dostosowując poziom wsparcia.

Przykład: Cała grupa pracuje nad tym samym zagadnieniem. Jedno dziecko otrzymuje polecenie podzielone na etapy, a drugie dodatkowe zadanie. Cel pozostaje wspólny, ale droga do niego jest inna.

Zdanie do wykorzystania:

„Wszyscy pracujemy nad tym samym, ale nie każdy musi zrobić to dokładnie w taki sam sposób".

MAŁY KROK:

Przy najbliższym zadaniu przygotuj dwie możliwości jego wykonania, np. odpowiedź ustną lub pisemną albo pracę samodzielną i z wykorzystaniem obrazka.



9 Najpierw kontakt, później wymagania i rozmowa

Dziecko przeżywające silne emocje nie jest gotowe na długie wyjaśnienia, pytania ani analizowanie konsekwencji. Najpierw potrzebuje obecności dorosłego, poczucia bezpieczeństwa i czasu na odzyskanie równowagi.

Dopiero gdy emocje opadną, można wrócić do rozmowy, wyciągania wniosków i naprawienia sytuacji.

Przykład: Dziecko płacze po konflikcie z kolegą. Dorosły nie wymaga natychmiastowych przeprosin. Najpierw pomaga mu się uspokoić, a do rozmowy wraca później.

Zdanie do wykorzystania:

„Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany. Najpierw pomogę Ci się uspokoić, a później porozmawiamy o tym, co się wydarzyło”.

MAŁY KROK:

W chwili silnych emocji ogranicz liczbę pytań i komunikatów. Nazwij to, co widzisz, i daj dziecku czas na wyciszenie.



10 Dobra edukacja nie musi wyglądać idealnie

Plan zajęć jest narzędziem, a nie obowiązkiem, który trzeba zrealizować za wszelką cenę. Dzieci mają lepsze i trudniejsze dni. Czasami potrzebują krótszego zadania, większej dawki ruchu, odpoczynku albo zmiany sposobu pracy.

Elastyczność nie oznacza rezygnacji z celu. Oznacza wybranie takiej drogi, która w danym momencie pozwoli dzieciom skuteczniej się uczyć.

Przykład: Nauczyciel zaplanował długą pracę przy stolikach, ale dzieci są zmęczone i coraz bardziej rozproszone. Wprowadza więc krótką zabawę ruchową i upraszcza ostatnie zadanie.

Zdanie do wykorzystania:

„Widzę, że ten sposób teraz nam nie pomaga. Zatrzymajmy się i spróbujmy inaczej”.

MAŁY KROK:

Przed zajęciami przygotuj prosty plan awaryjny: krótszą wersję zadania, przerwę ruchową lub możliwość dokończenia pracy później.



Zakończenie

Dziękuję Ci za przeczytanie tego e-booka. Poznanie 10 zasad to dopiero początek - teraz najważniejsza jest spokojna obserwacja i stopniowe wprowadzanie ich do codzienności.

Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz. **Wybierz jedną zasadę,** która najlepiej odpowiada Waszej obecnej sytuacji, i stosuj ją przez kilka dni.

Twój prosty plan działania

1. Wybierz jedną zasadę.
2. Przygotuj jedno spokojne zdanie, którego użyjesz w trudnej sytuacji.
3. Zastosuj je przy najbliższej okazji.
4. Wieczorem odpowiedz sobie na trzy pytania:
    - Co zauważyłam?
    - Jak zareagowało dziecko?
    - Co mogę następnym razem zrobić inaczej?

Pamiętaj, że zmiana potrzebuje czasu. Dziecko uczy się dzięki powtarzalności i przewidywalnym reakcjom dorosłego. Nie chodzi o perfekcję, lecz o częstsze zatrzymanie się przed oceną i próbę zrozumienia tego, co kryje się za zachowaniem.

Jeśli początkowo nic się nie zmieni, przyjrzyj się okolicznościom. **Czy dziecko jest zmęczone, głodne, chore albo przebodźcowane?** Czasami potrzebuje więcej czasu, prostszego komunikatu lub zaspokojenia podstawowej potrzeby. A jeśli trudności nie mijają, warto poprosić o pomoc pedagoga lub psychologa.

Bądź również wyrozumiała dla siebie. Nie musisz od jutra reagować idealnie. Każda próba spokojniejszego spojrzenia na dziecko jest ważnym krokiem.

Zasada, którą wybieram:

.....

Zdanie, którego chcę użyć:

.....

Mój mały krok na najbliższy dzień:

.....

To, co zauważyłam:

.....

Zmiana zaczyna się od małych kroków. Czasem jedno spokojniejsze zdanie, chwila zatrzymania lub próba spojrzenia głębiej może odmienić całą sytuację.

Chcesz przejść od zasad do konkretnych reakcji?

Przygotowałam również praktyczny materiał:

„Trudne sytuacje bez lukru” - 30 codziennych sytuacji z dzieckiem” - co może się za nimi kryć i jak zareagować.

To nie jest rozszerzona wersja tego e-booka, ale konkretne narzędzie do wykorzystania w domu, przedszkolu i szkole.

W środku znajdziesz:

- 30 trudnych sytuacji z codzienności,
- możliwe przyczyny zachowania dziecka,
- instrukcje reagowania krok po kroku,
- gotowe zdania, których możesz użyć nawet wtedy, gdy emocje są silne.

Bez idealizowania, bez oceniania i bez lukru - za to z rozwiązaniami, które możesz zastosować od razu.



Sprawdź na:

https://edytapyrka.pl/sklep/

BIBLIORAFIA

Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2023.

Faber J., King J., *Jak mówić, gdy dzieci nie słuchają*, Media Rodzina, Poznań 2022 .

Żuczkowska Z.A., *Dialog zamiast kar*, Mind, Podkowa Leśna 2013.

Zespół EduMontessori Płock, *Psychologia dziecka: jak zrozumieć swoje dziecko i lepiej z nim komunikować?*, 14.06.2025, online: *https://montessoriplock.pl/psychologia-dziecka-jak-zrozumiec-swoje-dziecko-i-lepiej-z-nim-komunikowac/.*

Zostańmy w kontakcie

Jeśli ten e-book był dla Ciebie pomocny i chcesz dalej uczyć się lepiej rozumieć dzieci, zapraszam Cię do odwiedzenia mojej strony i śledzenia mnie w mediach społecznościowych.

Dzielę się tam praktycznymi wskazówkami, gotowymi rozwiązaniami i materiałami wspierającymi rodziców oraz nauczycieli dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Mówię o prawdziwej codzienności z dziećmi - o tym, co działa, co wymaga czasu i co nie zawsze wygląda tak, jak w poradnikach. Bez oceniania. Bez obietnic idealnej edukacji. Bez lukru.

www.edytapyrka.pl

Facebook: edytapyrka7

Instagram: @edytapyrka

TikTok: @edytapyrka

YouTube: @edytapyrka7

Dołącz do mnie. Razem uczmy się patrzeć głębiej, reagować uważniej i lepiej rozumieć dzieci - krok po kroku, w prawdziwej codzienności.

Czy zdarza Ci się zastanawiać, dlaczego dziecko nie chce współpracować, krzyczy, wycofuje się albo reaguje inaczej, niż się spodziewasz?

Chcesz lepiej rozumieć jego zachowanie, ale w trudnej chwili nie zawsze wiesz, co powiedzieć i jak zareagować?

Jeżeli tak, ten e-book:
„10 zasad, które pomagają lepiej rozumieć dziecko"
powstał właśnie z myślą o Tobie!



Autorka, Edyta Pyrka - nauczycielka i mama - dzieli się praktycznymi zasadami, które pomagają:

- spojrzeć na zachowanie dziecka jak na ważną informację,
- rozpoznać, co może kryć się za odmową, krzykiem lub wycofaniem,
- spokojniej reagować w trudnych sytuacjach,
- dobierać słowa, które wspierają zamiast oceniać,
- dostrzegać emocje i potrzeby dziecka,
- budować relację opartą na bezpieczeństwie, zaufaniu i zrozumieniu.

Każda zasada została przedstawiona w prosty i praktyczny sposób. Znajdziesz przy niej krótkie wyjaśnienie, przykład z codzienności, gotowe zdanie do wykorzystania oraz mały krok, który możesz zastosować od razu.

To nie jest poradnik o idealnym wychowaniu ani zbiór magicznych sposobów na każde trudne zachowanie. To zaproszenie, aby na chwilę się zatrzymać, spojrzeć głębiej i zadać sobie pytanie: „Co dziecko próbuje mi teraz powiedzieć?"

Dzięki temu e-bookowi dowiesz się, jak przejść od automatycznej oceny do uważnej obserwacji i lepszego rozumienia dziecka - zarówno w domu, jak i w przedszkolu czy szkole.

Nie musisz wdrażać wszystkiego jednocześnie. Wybierz jedną zasadę, jedno wspierające zdanie i jeden mały krok. Czasem właśnie od tak niewielkiej zmiany zaczyna się spokojniejsza codzienność i bliższa relacja z dzieckiem. Bo za każdym trudnym zachowaniem stoi dziecko, które nie zawsze potrafi powiedzieć, czego naprawdę potrzebuje.

Edyta Pyrka
Edukacja bez lukru
www.edytapyrka.pl