

5 języków miłości u dzieci

Jak okazywać bliskość, troskę i wsparcie
w domu, przedszkolu i szkole?

1

2

3

4

5



5 języków miłości to wskazówka.

Korzystaj z niej jak z zestawu możliwości, a nie testu osobowości.

01

Każde dziecko potrzebuje wszystkich pięciu sposobów okazywania troski.

02

Preferencje mogą zmieniać się wraz z wiekiem, sytuacją i samopoczuciem.

03

Zachowanie jest wskazówką — nie dowodem na jeden stały „typ” dziecka.

04

Troska nie jest nagrodą za dobre zachowanie i nie zastępuje jasnych granic.

Nie pytaj: „Jaki jest jego jedyny język?”.
Pytaj: „Czego to dziecko potrzebuje ode mnie teraz?”.

Miłe słowa

DEFINICJA

Dziecko szczególnie mocno odbiera troskę poprzez słowa akceptacji, zachęty, wdzięczności i konkretnej informacji zwrotnej.

Jak może wyglądać w praktyce?

- często pyta: „Podoba ci się?”, „Jesteś ze mnie dumna?”
- chętnie pokazuje swoje prace i pomysły;
- zapamiętuje pochwały, ale również długo przeżywa ostre słowa;
- samo okazuje sympatię poprzez komplementy, liściki i miłe komunikaty.



CO MOŻE WSPIERAĆ?

- poczucie bycia zauważonym;
- wiarę we własne możliwości;
- motywację do podejmowania kolejnych prób;
- rozwijanie życzliwego dialogu wewnętrznego.

NA CO UWAŻAĆ?

- Pochwała powinna być prawdziwa i konkretna.
- Nie warto chwalić wyłącznie efektów, ocen i „grzeczności”.
- Lepiej unikać etykiet: „Jesteś geniuszem”, „Jesteś najgrzeczniejsza”.
- Krytykujemy zachowanie, nie dziecko.
- Publiczna pochwała może niektóre dzieci zawstydzać.

Jak wykorzystywać: Miłe słowa

1

W DOMU

- Zauważaj wysiłek: „Widzę, że próbowałeś jeszcze raz, mimo że było trudno”.
- Zostawiaj krótkie wiadomości w śniadaniówce lub na biurku.
- Mów nie tylko „brawo”, ale również, co konkretnie doceniasz.
- Przypominaj, że miłość nie zależy od zachowania ani sukcesów.
- Nazywaj mocne strony dziecka bez porównywania go z innymi.

2

W PRZEDSZKOLU

- Witaj dziecko po imieniu.
- Opisz konkretne zachowanie: „Poczekaaś na swoją kolej, choć bardzo chciaaś już mówić”.
- Doceniaj próby, pomysły, samodzielność i pomoc innym.
- Przekazuj nieśmiaaemu dziecku miłe słowa dyskretnie, bez wystawiania go na środek sali.

3

W SZKOLE

- Dodawaj do pracy jedno zdanie osobistej informacji zwrotnej.
- Zauważaj postęp, a nie tylko wynik.
- Doceniaj zadawanie pytań, odwagę przyznania się do błędu i wytrwałość.
- Zapytaj ucznia, czy woli pochwałę publiczną, czy przekazaną na osobności.

POMOCNY KOMUNIKAT

„Widzę, ile pracy w to włożyłeś. Szczególnie dobrze poradziłeś sobie z...”

Wspólnie spędzony czas

DEFINICJA

Dziecko czuje się ważne, kiedy dorosły jest przy nim naprawdę obecny: słucha, patrzy, reaguje i dzieli z nim doświadczenie.

Jak może wyglądać w praktyce?

- często woła: „Popatrz!”, „Pobaw się ze mną!”, „Usiądź obok”;
- przynosi dorosłemu swoje skarby, prace i pomysły;
- przedłuża rozmowę lub wspólne czynności;
- źle znosi ciągłe zerkanie dorosłego na telefon;
- samo okazuje bliskość przez zapraszanie innych do zabawy.



CO MOŻE WSPIERAĆ?

- poczucie bezpieczeństwa;
- zaufanie do dorosłego;
- otwartość w mówieniu o emocjach;
- rozwój komunikacji i wspólnej uwagi.

NA CO UWAŻAĆ?

- Wspólny czas nie musi oznaczać atrakcji ani kosztownych wyjść.
- Liczy się jakość obecności, a nie liczba godzin.
- Czas z dorosłym nie powinien być nagrodą za dobre zachowanie.
- W grupie trzeba uważać, aby indywidualna uwaga nie przerodziła się w faworyzowanie.

Jak wykorzystywać: Wspólnie spędzony czas

1

W DOMU

- Wprowadź codzienne 10 minut „czasu tylko dla nas”.
- Pozwól dziecku wybrać zabawę i przez chwilę podążaj za jego pomysłem.
- Wykorzystuj codzienne rytuały: gotowanie, drogę do przedszkola, kąpiel, czytanie.
- Odkładaj telefon podczas krótkich, ważnych rozmów.
- Zamiast zasypywać pytaniami, obserwuj i komentuj to, czym dziecko się interesuje.

2

W PRZEDSZKOLU

- Przysiadź na chwilę obok dziecka podczas swobodnej zabawy.
- Wprowadź krótkie rytuały powitania i pożegnania.
- Organizuj aktywności w małych grupach.
- Znajdź codziennie choćby minutę na indywidualny kontakt z każdym dzieckiem.
- Podążaj za zabawą dziecka, zanim zaczniesz nią kierować.

3

W SZKOLE

- Witaj uczniów przy drzwiach.
- Po trudnej sytuacji znajdź chwilę na rozmowę bez publiczności.
- Wprowadź krótkie „minuty kontaktu” z uczniami, którzy zwykle pozostają na uboczu.
- Zapytaj czasem o zainteresowanie niezwiązane z ocenami.
- Podczas rozmowy nie poprawiaj dokumentów i nie patrz równocześnie w ekran.

POMOCNY KOMUNIKAT

„Mam teraz kilka minut tylko dla ciebie. Pokaż mi, nad czym pracujesz”.

Drobne upominki

DEFINICJA

Dla dziecka ważny może być nie tyle sam przedmiot, ile ukryty w nim komunikat: „Pamiętałem o tobie” albo „Znam cię i wiem, co lubisz”.

Nie oznacza to automatycznie materializmu.

Jak może wyglądać w praktyce?

- przechowuje kamyki, bilety, rysunki i drobne pamiątki;
- wręcza innym własne prace lub znalezione skarby;
- przywiązuje dużą wagę do laurek i pamiątek;
- cieszy się z opakowania, dedykacji i historii związanej z przedmiotem;
- mówi: „Zrobiłem to specjalnie dla ciebie”.



CO MOŻE WSPIERAĆ?

- poczucie bycia pamiętanym;
- rozwijanie wdzięczności;
- dostrzeganie symbolicznego znaczenia przedmiotów;
- wzajemność i chęć obdarowywania innych.

NA CO UWAŻAĆ?

- Prezent nie może zastępować obecności i rozmowy.
- Nie powinien być zapłatą za posłuszeństwo, ocenę ani okazanie uczuć.
- Warto unikać nadmiernego kupowania.
- W placówce potrzebne są jasne i sprawiedliwe zasady.
- Trzeba uwzględnić alergie, sytuację materialną rodzin i regulamin szkoły.

Jak wykorzystywać: Drobne upominki

1

W DOMU

- Zostaw dziecku liścik, zabawną naklejkę albo narysowane serce.
- Podaruj znaleziony kamyczek, muszelkę lub zdjęcie związane ze wspólnym wspomnieniem.
- Przygotuj własnoręcznie zakładkę albo kupon na wspólną zabawę.
- Powiedz, dlaczego dana rzecz przypomniła Ci o dziecku.
- Zachęcaj do tworzenia upominków dla innych zamiast ciągłego kupowania.

2

W PRZEDSZKOLU

- Twórzcie grupowe kartki urodzinowe.
- Wręczaj dzieciom jednakowe, symboliczne pamiątki z ważnych wydarzeń.
- Przygotuj zakładkę, bilecik albo obrazek z krótkim, indywidualnym komunikatem.
- Stwórz miejsce na „skarby natury” przynoszone przez dzieci.
- Nie uzależniaj drobiazgów od bycia „najgrzeczniejszym”.

3

W SZKOLE

- Zostaw uczniowi krótką wiadomość na pracy.
- Podaruj klasie zakładki z ważnym cytatem po zakończeniu wspólnej lektury.
- Przygotuj pamiątkową kartę po projekcie lub wydarzeniu klasowym.
- Eksponuj pracę ucznia za jego zgodą.
- Stosuj przejrzyste zasady, aby upominki nie były odbierane jako faworyzowanie.

POMOCNY KOMUNIKAT

„Zobaczyłam to i pomyślałam o tobie, bo pamiętam, jak bardzo interesuje cię...”

Pomocne działania

DEFINICJA

Dziecko odbiera troskę poprzez konkretne działania dorosłego: pomoc, wyjaśnienie, przygotowanie warunków albo wspólne poradzenie sobie z trudnością.

Jak może wyglądać w praktyce?

- często prosi: „Pomożesz mi?”;
- uspokaja się, gdy dorośli pomaga mu zacząć;
- mocno docenia naprawienie ważnej rzeczy;
- samo okazuje sympatię poprzez pomaganie;
- lubi mieć wspólne zadania z dorosłym.



CO MOŻE WSPIERAĆ?

- zaufanie do dorosłych;
- współpracę;
- uczenie się proszenia o wsparcie;
- rozwój samodzielności, jeśli pomoc jest stopniowo wycofywana.

NA CO UWAŻAĆ?

- Pomagać nie znaczy wyręczać.
- Nadmiar pomocy może osłabiać samodzielność.
- Pomoc nie powinna wiązać się z komunikatem: „Teraz jesteś mi coś winny”.
- Dostosowanie wsparcia do potrzeb nie jest faworyzowaniem, ale powinno być przemyślane i czytelne.
- Najlepsza pomoc prowadzi dziecko do samodzielności.

Jak wykorzystywać: Pomocne działania

1

W DOMU

- Pomóż dziecku rozpocząć trudne zadanie.
- Podziel dużą czynność na mniejsze kroki.
- Przygotuj razem miejsce do nauki lub zabawy.
- Naucz, pokaż, poćwicz wspólnie, a następnie stopniowo się wycofaj.
- Zapytaj: „Chcesz wskazówkę, pomoc przy pierwszym kroku czy spróbujesz sam?”.

2

W PRZEDSZKOLU

- Pokaż pierwszy krok zamiast wykonywać całą czynność.
- Powiedz: „Zaczniemy razem, a potem spróbujesz sam”.
- Umieść materiały tak, aby dziecko mogło po nie samodzielnie sięgnąć.
- Stosuj obrazkowe instrukcje i sekwencje czynności.
- Pomagaj dziecku regulować emocje, zanim zaczniesz wymagać wykonania zadania.

3

W SZKOLE

- Wyjaśnij polecenie innymi słowami.
- Pokaż przykład wykonania pierwszego kroku.
- Zaproponuj plan, checklistę, organizator lub podział zadania na części.
- Dyskretnie sprawdź, czy uczeń naprawdę zrozumiał instrukcję.
- Ustal moment, w którym pomoc zostanie ograniczona.

POMOCNY KOMUNIKAT

„Pomogę ci zacząć. Kiedy zobaczę, że już wiesz, co robić, oddam zadanie tobie”.

Bezpieczna bliskość i dotyk

DEFINICJA

Niektóre dzieci odbierają troskę poprzez bezpieczny, chciany i dostosowany do wieku kontakt fizyczny albo spokojną obecność dorosłego w pobliżu.

Jak może wyglądać w praktyce?

- chętnie się przytula;
- prosi o trzymanie za rękę;
- lubi przybijać piątkę lub „żółwika”;
- siada blisko zaufanej osoby;
- szuka kontaktu podczas silnych emocji.

CO MOŻE WSPIERAĆ?

- poczucie bliskości;
- niewerbalne okazywanie wsparcia;
- wyciszenie niektórych dzieci;
- naukę rozpoznawania i komunikowania własnych granic.

Samo poszukiwanie lub unikanie dotyku może również wynikać z potrzeb sensorycznych, temperamentu, kultury lub wcześniejszych doświadczeń.
Nie należy na tej podstawie stawiać żadnych diagnoz.



NA CO UWAŻAĆ?

- Dotyk nigdy nie może być wymuszany.
- Odmowa dziecka kończy kontakt — nawet jeśli wcześniej wyraziło zgodę.
- „Nie chcę” nie jest niegrzecznością.
- Trzeba uwzględnić nadwrażliwość sensoryczną, doświadczenia traumatyczne i różnice kulturowe.
- Nauczyciel zawsze działa zgodnie z zasadami ochrony dzieci i procedurami placówki.
- Kontakt z dzieckiem powinien być jawny, neutralny i odpowiedni do sytuacji.

Jak wykorzystywać: Bezpieczna bliskość i dotyk

1

W DOMU

- Zapytaj: „Chcesz się przytulić, potrzymać mnie za rękę czy potrzebujesz przestrzeni?”.
- Ustalcie wyraźny sygnał „stop” podczas zabaw ruchowych.
- Nie zmuszaj dziecka do całowania ani przytulania krewnych.
- Zaproponuj alternatywę: koc, poduszkę, siedzenie obok albo spokojną rozmowę.
- Szanuj zmianę zdania dziecka.

2

W PRZEDSZKOLU

- Wprowadź planszę powitania: machanie, uśmiech, „żółwik”, piątka lub — jeśli zasady placówki na to pozwalają — przytulenie.
- Pozwól dziecku samodzielnie wybrać formę powitania.
- Uprzedzaj przed niezbędną pomocą fizyczną: „Pomogę ci teraz zapiąć kurtkę”.
- Natychmiast reaguj na sygnały dyskomfortu.
- Ucz dzieci, że każdy może odmówić kontaktu.

3

W SZKOLE

- Preferuj neutralne, jawne gesty: machnięcie, „żółwik”, piątka.
- Zawsze pozostawiaj uczniowi możliwość odmowy.
- Nie stosuj dotyku jako nagrody ani obowiązkowego elementu powitania.
- W przypadku starszych uczniów często najlepszym odpowiednikiem bliskości będzie spokojna obecność bez dotyku.
- Przestrzegaj zasad placówki i indywidualnych ustaleń dotyczących dziecka.

POMOCNY KOMUNIKAT

„Wolisz piątkę, uśmiech, żółwika czy powitanie bez dotykania?”

Nie zgaduj. Obserwuj, pytaj, dawaj wybór.

Potrzeby dziecka najlepiej rozpoznaje się w relacji i poprzez obserwację.

1

O co dziecko najczęściej prosi?

2

Jak samo okazuje troskę i sympatię?

3

Co pomaga mu odzyskać kontakt i spokój?

4

Które formy wsparcia przyjmuje, a których nie chce?

5

Czy jego potrzeby zmieniają się zależnie od sytuacji?

Spróbuj przez tydzień świadomie korzystać ze wszystkich pięciu sposobów. Zapisuj nie „jaki język ma dziecko”, lecz co pomogło mu poczuć się zauważonym w konkretnej sytuacji.

Materiał został opracowany na podstawie teorii 5 języków miłości Gary’ego Chapmana.