



# RAPORT

O TRUDNOŚCIACH  
DZIECI

AKADEMIA PRZYSZŁOŚCI  
2024



# SŁOWO WSTĘPU



Dzieci mają w sobie duży potencjał, niestety nie wszystkie mają tego świadomość. Część z nich – pozbawiona wiary we własne możliwości, mająca niską samoocenę – czuje się osamotniona w swoich zmaganiach np. z trudnościami w szkole, relacjami z rówieśnikami, samoakceptacją.

Weronika bardzo wstydzi się mówić na głos, gdy słucha więcej niż jedna osoba. Stoi z boku, gdy koleżanki bawią się głośno i radośnie na przerwie. Marzy o tym, żeby mieć jedną przyjaciółkę. Pytana przez panią w świetlicy, jaki zrobi pierwszy krok, żeby spełnić marzenie odpowiada – sama nie wiem, przecież nie podejść i nie powiem „bawcie się ze mną”. Kuba jest klasowym wesołkiem. Często dostaje uwagi, że przeszkadza na lekcjach, rozprasza innych. Marzy o tym, żeby być piłkarzem. Nauczycielka wzięła Kubę na poważną rozmowę, warunkiem przyjęcia do szkolnej drużyny jest poprawienie ocen. Kuba chce, ale sam nie wie jak, mówi, że raczej jest beznadziejnym przypadkiem.

Już sto lat temu Janusz Korczak radził: ***Powiedz dziecku, że jest dobre, że umie, że potrafi. Dziecko to jutro. Pozwól dzieciom błędzić i radośnie dążyć do poprawy. Dziecko ma prawo do poważnego traktowania jego spraw, do sprawiedliwego ich rozważania.***

Niniejszy raport, przygotowany przez Akademię Przyszłości, mówi o trudnościach dzieci oraz o tym, jak my dorośli możemy im w tych trudnościach pomagać. Mamy moc, my dorośli, żeby sprawić, aby „sama nie wiem”, „sam nie wiem” zamienić na „dzięki Tobie wiem” i „zaczynam wierzyć w siebie”.



**Joanna Sadzik**

**Prezeska Stowarzyszenia WIOSNA,  
które organizuje Akademię Przyszłości.**



# RAPORT

O TRUDNOŚCIACH  
DZIECI

– przygotowała Akademia Przyszłości



## Akademia Przyszłości każdego roku pomaga około 2000 dzieci, które mają niską samoocenę

i nie dostrzegają swojego potencjału. Trafiają do nas uczniowie z różnymi trudnościami.

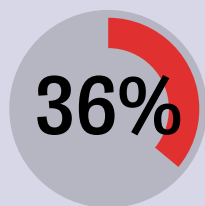
W poprzedniej edycji m.in.



podopiecznych mierzyło się z **brakiem wiary w siebie** i trudnością w utrzymywaniu koncentracji na lekcjach,



miało **trudne relacje z rówieśnikami**,



odczuwało **nieśmiałość**,



miało **niską motywację** do nauki.

(Badanie własne Akademii Przyszłości z edycji 2023/24).

Raport powstał, by odpowiedzieć na bardzo ważne pytania.

Czy te trudności są powszechne wśród dzieci w Polsce?

Z jakimi problemami mierzą się uczniowie polskich szkół podstawowych i na jak dużą skalę? By na nie odpowiedzieć, zwróciliśmy się po opinię do nauczycieli szkół podstawowych, którzy mają tak wiele okazji do codziennych obserwacji najmłodszych.

Oprócz wyników badania przeprowadzonego wśród nauczycieli, publikację wzbogaciliśmy danymi z Raportów Rzecznika Praw Dziecka, które diagnozują jakość życia najmłodszych. Z analizy przeprowadzonych badań wybrzmiewają niepokojące wnioski: uczniowie i uczennice szkół podstawowych nie radzą sobie z trudnościami, których jest coraz więcej; dzieci mają niską samoocenę; odczuwają samotność i przyznają, że często nie mają energii do podejmowania aktywności. Do tego dochodzą trudne relacje z rówieśnikami. Nauczyciele, którzy wzięli udział w badaniu, obserwują ponadto przejawy negatywnej presji lub złośliwości między dziećmi.



# CO MOŻE POMÓC DZIECIOM?

Wsparcie mądrych dorosłych.

Wspieram Dziecko >



Akademia Przyszłości od ponad 20 lat pomaga swoim podopiecznym poprzez indywidualne zajęcia z wolontariuszem lub wolontariuszką, które pozwalają poznać przyczyny trudności dziecka i pracować z nim nad ich rozwiązaniem. Wiemy, że wsparcie takiego mądrego dorosłego przekłada się na **realne zmiany w życiu dzieci.**

81%

adeptów Akademii Przyszłości **zaczyna wierzyć w swoje możliwości,**

76%

ma ochotę na **podejmowanie nowych wyzwań,**

75%

potrafi **nazwać swoje małe i duże sukcesy,**

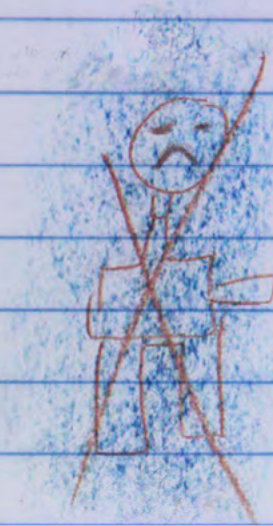
71%

podopiecznych Akademii jest **pewniejsza siebie,**

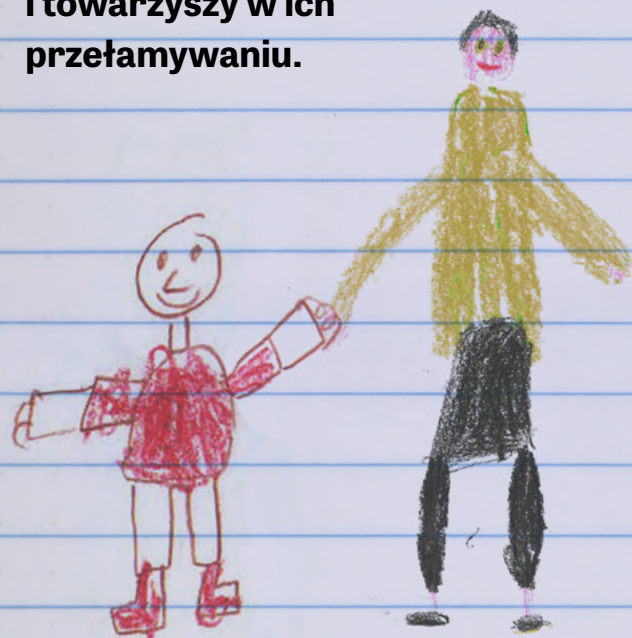
69%

odkryło **nowe marzenia i cele.**

(Źródło: Badania własne Akademii Przyszłości na koniec edycji 2023/24).



Dziecko samo nie wie, jak uwierzyć w siebie. Dlatego **potrzebuje mądrego dorosłego, czyli kogoś, kto zna trudności i towarzyszy w ich przełamywaniu.**



**Każdy z nas ma moc przywracania pewności siebie wśród najmłodszych i ich wiary w realizację marzeń.** Jak to zrobić?

Z jakimi trudnościami dzieci przyjdzie nam się mierzyć?

O tym przeczytacie w poniższym raporcie.



# Część I

„Sama nie wiem,  
jak sobie radzić  
z trudnościami”



Wyniki badania Akademii Przyszłości wśród nauczycieli szkół podstawowych są alarmujące.

Zdaniem aż 92% badanych nauczycieli – **dzieci z klas 1-6 nie radzą sobie z trudnościami, których doświadczają.**

A trudności jest niestety coraz więcej, na co wskazuje 83% respondentów.



[Wspieram Dziecko >](#)

## Do najczęściej wskazywanych problemów należą:

47%

przebodźcowanie nowymi technologiami, np. nadmierne używanie smartfona

46%

problemy z koncentracją

30%

niska motywacja do nauki

27%

trudności w rozumieniu własnych emocji i z radzeniem sobie z nimi

19%

nękanie i wyśmiewanie przez rówieśników

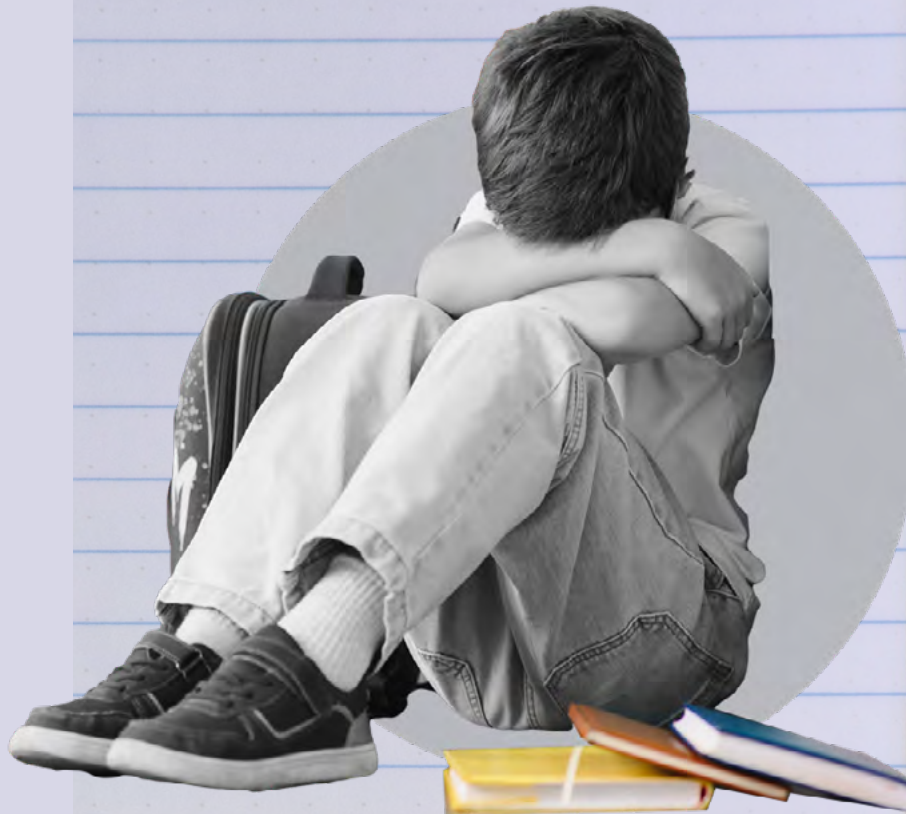


Potwierdzają to historie z Akademii Przyszłości, programu społecznego, który wspiera dzieci z niską samoocena.

„Jestem beznadziejny, niczego nie robię dobrze i do niczego się nie nadaję”

– często powtarza 10-letni Filip, uczeń 3. klasy. Chłopiec chciałby, aby szkoła przestała istnieć. Filip jest ruchliwy i ciężko mu się skupić na lekcjach. A przecież chce zostać kierowcą rajdowym, który wiele godzin siedzi w jednej pozycji w dużym skupieniu. Filip sam nie wie, jak poczuć się pewniejszym siebie. Potrzebuje mądrych dorosłych, którzy mu w tym pomogą.

Uczniowie często nie są w stanie powiedzieć, co się z nimi dzieje, dlaczego zachowują się tak, a nie inaczej. Sami nie wiedzą, jakie emocje się w nich budzą i jak sobie z nimi radzić. Gdzie szukają pomocy?



Z obserwacji badanej grupy nauczycieli wynika, że dzieci o swoich problemach i kłopotach najczęściej rozmawiają z:

27%

rówieśnikami, kolegami i koleżankami,

15%

rodzicami,

13%

pedagogami/psychologami szkolnymi,

12%

nauczycielami.

Z obserwacji autorów raportu wynika, że **dzieci często nie mają nikogo, z kim mogłyby porozmawiać o codziennych trudnościach, co wzmacnia ich poczucie osamotnienia.**

## Obserwacje nauczycieli znajdują potwierdzenie we wnioskach z Raportu Rzecznika Praw Dziecka.

Z Raportu Rzecznika Praw Dziecka (2023 r.) wynika:

15%

drugoklasistów dość często lub nawet zawsze odczuwało samotność,

24%

szóstoklasistów odczuwało samotność, to co czwarty uczeń,

12%

szóstoklasistów uważa, że ich **życie nie jest pełne radości**,

34%

szóstoklasistów dość często lub nawet zawsze **czuło się tak źle**, że nie miało ochoty podejmować żadnych aktywności.

Brak ochoty na podejmowanie działań napędza błędne koło poczucia osamotnienia. Zauważają to także nauczyciele polskich szkół. Zdaniem 12% badanych nauczycieli **dzieci mają trudności z nawiązywaniem relacji.**

A to nie wszystko. Dla niektórych uczniów do całej gamy codziennych trudności dochodzi **odczuwanie presji związanej z ocenami** oraz mierzenie się z **niską wiarą we własne możliwości** (na te trudności wskazuje 10% respondentów badania przeprowadzonego przez Akademię Przyszłości).





## Akademia Przyszłości – daje wsparcie mądrego dorosłego

Jedna godzina tygodniowo spędzana z mądrym dorosłym, który daje dziecku 100% swojej uwagi i zna przyczyny jego trudności, może przynieść małe-wielkie zmiany w życiu dziecka, które nie wierzy w siebie.

W poprzedniej edycji programu Akademia Przyszłości jednym z podopiecznych był 10-letni Michał, który nie wierzył w siebie i szybko się zniechęcał. Lęk przed sprawdzianem sprawiał, że dostawał oceny nieadekwatne do faktycznej wiedzy. Podczas indywidualnych spotkań wolontariusz poświęcał Michałowi czas i uwagę, odkrywał przyczyny braku wiary w siebie chłopca, towarzyszył mu w budowaniu pewności siebie i inspirował do zmiany.

„Nie boję się zgłaszać do odpowiedzi z matematyki i języka polskiego. Najbardziej lubię zgłaszać się do czytania”.

Pewnego dnia zanotował chłopiec w Indeksie Sukcesów - specjalnej papierowej książeczce.



[Wspieram Dziecko >](#)

„Z perspektywy pracy terapeutycznej i psychoterapeutycznej widzimy, że z podobną tematyką zgłaszają się do gabinetów rodzice, szukając wsparcia dla swoich młodszych i starszych dzieci. Jednymi z częstszych lęków rodzicielskich są lęki o to, czy moje dziecko będzie wystarczająco odważne i zaradne w dorosłym życiu oraz czy będzie umiało nawiązywać społeczne relacje z rówieśnikami.

Ważne jest, by wsparcie w tym obszarze było budowane dwutorowo: z jednej strony w kierunku do dziecka (poprzez pracę z uważnym, rozumiejącym i wspierającym dorosłym), po drugie do rodzica, który może nauczyć się zauważać i nazywać dobre i mocne strony swojego dziecka oraz podkreślać pożądane wyjątki w jego zachowaniu. Pozostawienie dzieci bez wsparcia może powiększać ich poczucie osamotnienia, inności, nieśmiałości, a co za tym idzie, skutkować większymi trudnościami w przyszłości”

### **Patrycja Frania-Seniuk**

Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocławskiej Pracowni Terapii i Psychoedukacji „PLUS”, Wrocławskiego Instytutu Psychoterapii, w trakcie całościowego szkolenia psychoterapeutycznego w Leszczyńskim Centrum Psychoterapii Pozytywnej, obecnie w procesie certyfikacji w ramach Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Posiada wykształcenie coachingowe na poziomie PCC. Obecnie w swojej pracy zawodowej wspiera młodzież i dorosłych szczególnie koncentrując się w obszarze pracy z osobami neuroróżnorodnymi (spektrum autyzmu oraz ADHD). Współpracuje z wrocławskimi uczelniami oraz występuje na konferencjach poruszając tematy wsparcia dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym. Współprowadzi Fundację „Wychowanie w szacunku”, jest współautorką książek o wychowaniu dzieci (Rozmowy o Wychowaniu w szacunku) oraz kart rozwojowych dla dzieci i młodzieży (MILOWE, Kto tam, Głaskotki).

„Usłyszałam kiedyś od, niestety już nieżyjącego, Kena Robinsona, piękną paralełę przeprowadzoną pomiędzy ogrodnikiem a nauczycielem. Otóż ogrodnik nie może urosnąć za roślinę. O ileż jego praca byłaby prostsza, gdyby mógł po prostu wydłużyć kłosa czy inne łodygi albo jakoś wepchnąć do środka promienie słoneczne, by roślina szybciej i lepiej produkowała chlorofil – no nie da się. I my – dorośli – za dzieci nie dorośniemy. Naszym zadaniem – jako ogrodników – jest dostarczenie odpowiednich warunków do samodzielnego wzrostu. Czy roślina pozostawiona sama sobie, bez podlewania, wrywania chwastów wokół niej, utrzymania właściwej temperatury itp. rozwinie się prawidłowo? Trudno oczekiwać zdrowego okazu, jeśli nie wzmocnimy rośliny od środka. Dzieci i młodzież potrzebują ogrodników, mądrych dorosłych”

### **Katarzyna Dammicco**

Egzaminatorka, nauczycielka i niepodważalna ekspertka języka polskiego w Maturalni.com. Prowadząca Turbo Weekendy, a także największą maturalną powtórkę na PGE Narodowym. Twórczyni kanału Trudny Język Polski, który w social mediach wspiera uczniów w nauce. Autorka bestsellerowych kursów wideo dla maturzystów i ósmoklasistów.

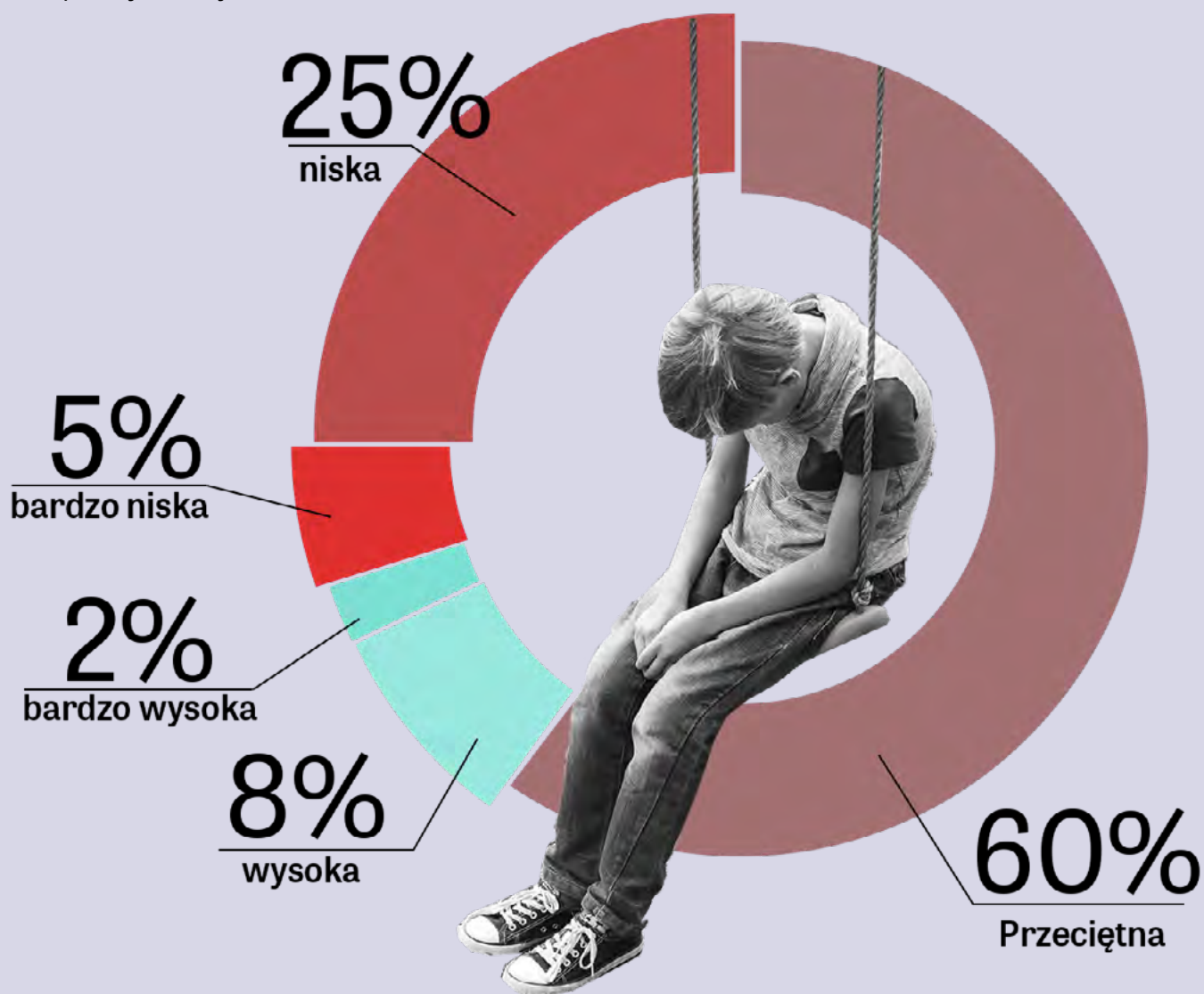
## Część II

„Sama nie wiem,  
co potrafię”



Często słyszymy, że pewność siebie, to najważniejsza rzecz, jaką dzieci powinny zabrać w dorosłość. Wyniki badania pokazują jednak, że przed nami, dorosłymi, jest dużo pracy do wykonania.

**Nauczyciele, którzy wzięli udział w badaniu zrealizowanym na zlecenie Akademii Przyszłości, są zdania, że samoocena uczniów klas 1-6 jest:**

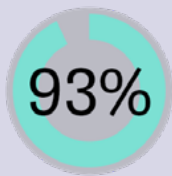


Tylko 10% nauczycieli, którzy wzięli udział w badaniu uznaje, że poziom samooceny uczniów jest wysoki lub bardzo wysoki. Aż 30% respondentów jest zdania, że samoocena uczniów klas 1-6 jest niska lub bardzo niska. Większość uważa, że ten poziom jest przeciętny (60%).

**Wspieram Dziecko >**

Czy szkoła wspiera uczniów w procesie kształtowania poczucia własnej wartości, jednego z fundamentalnych czynników codziennego funkcjonowania każdego z nas? Jeżeli tak, to w jakim stopniu?

Część badanych nauczycieli jest zdania, że szkoła daje dzieciom słabe (16% respondentów) albo przeciętne (58%) warunki do budowania pewności siebie.



Jednocześnie zdecydowana większość badanych nauczycieli, bo aż 93% uważa, że w szkole powinien być realizowany program rozwijający u dzieci budowanie pewności siebie czy uczący radzenia sobie z trudnościami.



Niestety ponad połowa badanych nauczycieli (51%) deklaruje, że w ich placówkach nie są prowadzone zajęcia w tym kierunku.



Tylko co trzeci potwierdził, że tego typu lekcje są prowadzone w szkole, w której pracuje.

Problem braku wiary we własne możliwości wynika w dużej mierze m.in. z braku samoakceptacji.

9%

Z obserwacji 9% respondentów przeprowadzonego badania wynika, że **dzieci nie potrafią zaakceptować samych siebie.**

Potwierdzają to wnioski płynące z Raportu Rzecznika Praw Dziecka, opublikowanego w 2023 r. Czytamy w nim, że uczniowie mają trudność z samoakceptacją – również swojego wyglądu fizycznego:

9%

drugoklasistów ze szkoły podstawowej (co dziesiąty uczeń),

25%

szóstoklasistów,

32%

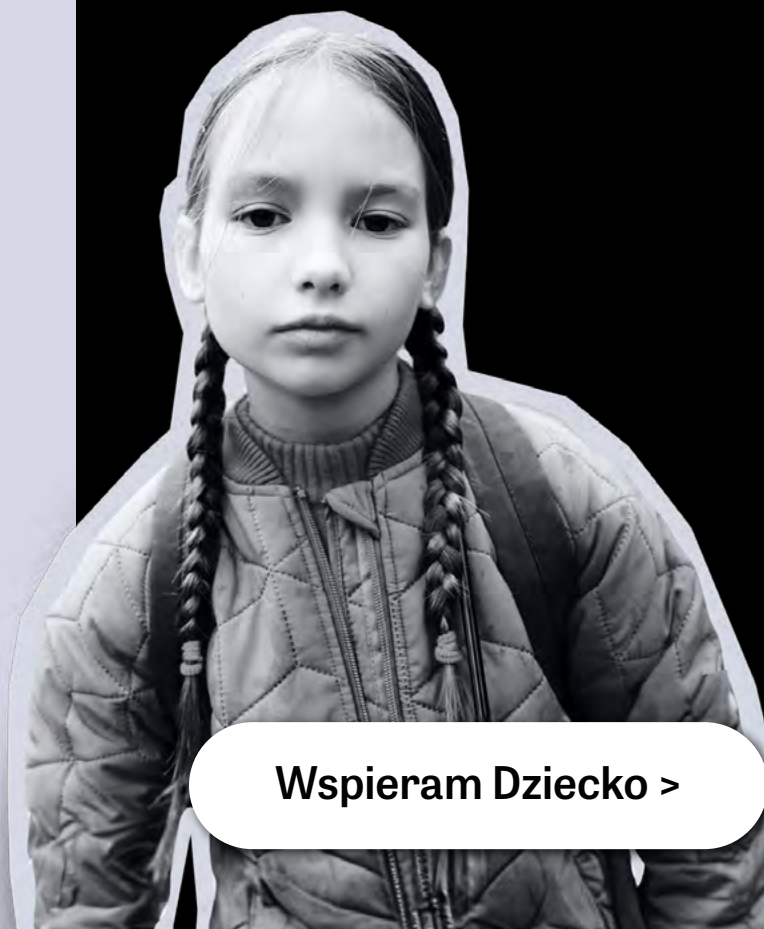
szóstoklasistek (wskaźnik ten jest wyższy wśród dziewczynek).

Na przykładzie samoakceptacji – porównując wyniki badania wśród uczniów 2. i 6. klas – widać, że **problem, który nie zostaje rozwiązany wzrasta i może być źródłem kolejnych trudności dzieci.** Dlatego tak ważne jest, żeby pracować z dziećmi nad ich rozwiązaniem.

Z brakiem samoakceptacji mierzą się także dzieci, które trafiają do Akademii Przyszłości. 10-letnia Tosia, uczennica 3. klasy i podopieczna Akademii Przyszłości mówi o sobie:

„nieśmiała,  
brzydka  
i leniwa”

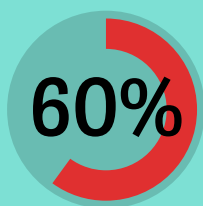
Tyle razy czuła się odrzucona przez koleżanki i kolegów, że wycofała się w samotność. Stoi z boku, a gdy się odzywa, to ledwo ją słyszą. Na pytania odpowiada jednym słowem lub dwoma brzmiącymi „nie wiem”. Tosia sama nie wie, jakie może mieć marzenia albo kim chciałaby być w przyszłości.



Wspieram Dziecko >



Przykłady z Akademii Przyszłości, gdzie



dzieci na starcie poprzedniej edycji zadeklarowało brak wiary we własne możliwości,

pokazują, jak dużo potrafią zmienić w życiu dziecka spotkania nakierowane na budowanie poczucia własnej wartości.

W poprzedniej edycji podopieczną Akademii Przyszłości była 10-letnia Maja, która nie wierzyła w swój potencjał i nie potrafiła mówić o swoich zaletach. Dziewczynka spotykała się raz w tygodniu z wolontariuszką. Wspólnie pracowały nad odkryciem jej mocnych stron i budowaniem pewności siebie. Dziecko ze wsparciem wolontariuszki po każdym spotkaniu wpisywało sukces do Indeksu Sukcesów, specjalnej książeczki. Możemy w nim przeczytać:

„Jestem fajniejsza niż mi się wydawało”.

Po kolejnym spotkaniu dziewczynka napisała:

„Mam cechy potrzebne do osiągnięcia sukcesu”.







W edycji 2023/2024  
Akademia Przyszłości działała  
w niemal 80 miastach  
i prawie 240 szkołach



**Co roku pomaga  
około 2 000 dzieci  
odzyskać  
pewność siebie**

– w edycji 2023/2024  
było ich niemal 2100.

[Wspieram Dziecko >](#)





„Obecnie nauka jasno i klarownie mówi: dzieci uczą się działać przez obserwowanie i naśladowanie dorosłych, a wiedzę o sobie nabywają poprzez to, co słyszą od ważnych dorosłych na swój temat. Stąd uważność dorosłych na siebie samych oraz na język, którym opowiadają dzieciom o nich samych (dzieciach), o sobie samych – czyli dorosłych oraz o otaczającym świecie może mieć znaczenie i prowadzić dzieci ku zmianie w stronę samoakceptacji. Badania pokazują, jak ważne jest dostrzeganie i nazywanie tego, co dziecko już potrafi. Najlepiej, kiedy odnosimy się tutaj do faktów i konkretów, czyli zamiast wołać z zachwytem: o jak pięknie, powiemy: widziałam, że wczoraj rozmawiałaś z Tosią przez kilka minut. Opowiedz, jak to zrobiłaś.

Podkreślanie i nazywanie małych sukcesów, zwraca uwagę dzieci na to, co już im wychodzi. Pokazuje kierunek tego, co działa. W wielu szkołach w klasach 1-3 zaadaptowała się metoda zielonego ołówka. Polega ona na zakreślaniu zielonym kolorem tego, co dziecku wyszło w pracach pisemnych dobrze, tak, żeby dziecko wiedziało, który wzór naśladować.

Ważne dla dziecięcej samooceny jest również unikanie przez dorosłych wszelkich etykiet, formułowanych często językiem JESTEŚ (mądra, niezdarny, leniwy, niegrzeczna, nieśmiały). Tego typu etykiety powodują, że dzieci szybko potrafią w nie uwierzyć (przecież mój ważny dla mnie dorosły tak mówi, to musi to być prawda), a za tym bardzo szybko idzie dopasowywanie się do takich określeń: kiedy JESTEM MĄDRA to jak mam podnieść rękę

na lekcji i o coś zapytać (przecież mądrzy ludzie wszystko wiedzą), a kiedy JESTEM NIEŚMIAŁA to jak podejść do nieznanego dziecka i się przedstawić (przecież nieśmiali ludzie tego nie robią). Opisywanie świata dziecka językiem bardziej czasownikowym niż przymiotnikowym: o, zauważyłam, że próbowałaś dzisiaj podnieść na lekcji rękę. Fajnie, że już próbujesz. Albo, widzę, że posprzątałaś dzisiaj swoją ławkę po lekcjach i zabrałaś wszystkie rzeczy do tornistra – pomaga dzieciom dowiadywać się, co potrafią i co już im dobrze wychodzi”

### **Patrycja Frania-Seniuk**

Pedagożka, terapeutka, doradca rodzinny, coach PCC, trenerka.

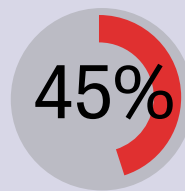
## Część III

„Sama nie wiem,  
jak znaleźć  
prawdziwą koleżankę”

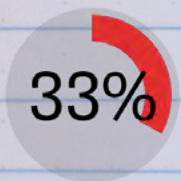




Ponad połowa nauczycieli (51%) uważa, że poziom interakcji i wzajemnych kontaktów pomiędzy rówieśnikami jest zbyt mały.



Mniej niż połowa respondentów twierdzi, że poziom interakcji między dziećmi jest prawidłowy.



nauczycieli uznało, że **relacje między uczniami są złe lub bardzo złe.**



nauczycieli oceniło, że te **relacje pogorszyły się** w ostatnich latach.

Trudno o budowanie pozytywnych relacji, jeśli dzieci doświadczają:



**wyśmiewania** (taką formę agresji wśród uczniów zauważa 89% badanych nauczycieli),



**negatywnej presji lub złości** (obserwuje 77% respondentów, a spośród nich 68% obserwuje to co najmniej raz w tygodniu),



**odrzućenia przez rówieśników** (zauważa aż 74% nauczycieli, którzy wzięli udział w badaniu).



**Do odrzucenia, wyśmiewania czy złośliwości dochodzą jeszcze bardziej krzywdzące przejawy agresji wśród szkolnych rówieśników.**



38% ankietowanych obserwuje wśród uczniów **przemoc fizyczną** czy **dokuczanie** np. zabieranie i chowanie przedmiotów osobistych.

38%

Potwierdza to Raport Rzecznika Praw Dziecka opublikowany w 2021 r.

36%

Wynika z niego, że z przejawami dręczenia ze strony koleżanek i kolegów spotkało się 36% szóstoklasistów.

46%

Jeszcze więcej uczniów klas szóstych doświadczyło wyśmiewania (46% wskazań dla odpowiedzi rzadko lub częściej).

51%

A aż ponad połowie zdarzyło się choć raz obawiać innych dziewcząt lub chłopców (51%).



A co ze wsparciem w grupie rówieśniczej? W Raporcie Rzecznika Praw Dziecka, opublikowanym w 2023 r. czytamy, że na wsparcie w grupie rówieśniczej w szkole podstawowej mogło liczyć:

- ● ● ● trzech na czterech drugoklasistów (75%),
- ● ● ● ● ● sześciu na dziesięciu szóstoklasistów.

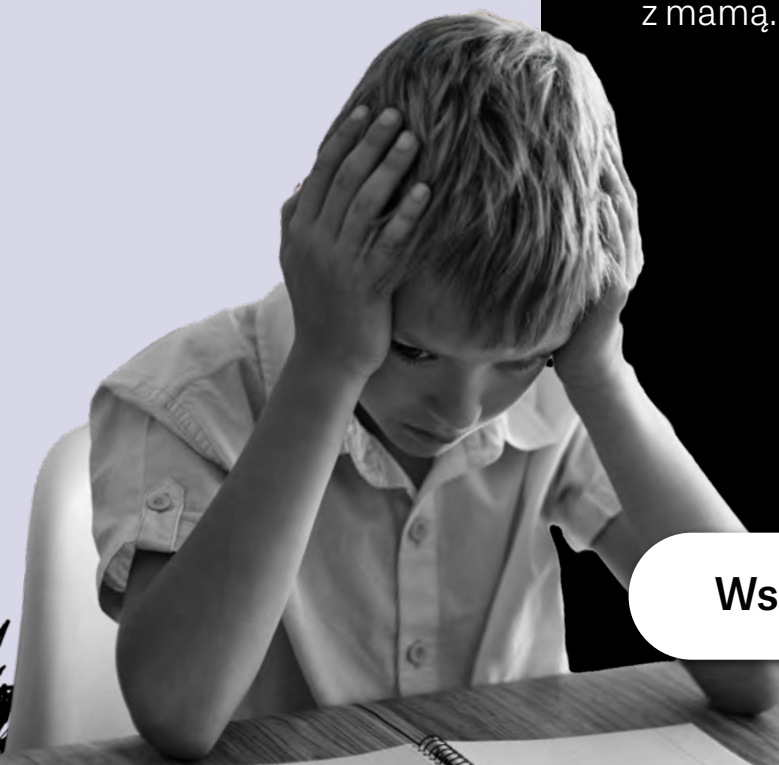
Jak pokazują historie z Akademii Przyszłości, dzieci często szukają i potrzebują wsparcia od rówieśników – choćby jednej przyjaźnie nastawionej osoby, z którą mogłyby dzielić się codziennością.

7-letni Mikołaj, uczeń 1 klasy i podopieczny Akademii Przyszłości, mówi o sobie:

„Jestem niegrzeczny, niemądry, bez talentu do rysowania”.

Rówieśnicy często się z niego śmieją lub dziwnie na niego patrzą. Wtedy się denerwuje i staje się agresywny. Gdyby choć jeden kolega się za nim kiedyś wstawił, byłoby łatwiej. Mogliby po szkole układać LEGO. Teraz układa je tylko z mamą.

[Wspieram Dziecko >](#)



„Relacje rówieśnicze są jednym z ważnych elementów zdrowia psychicznego.

I dla niektórych dzieci ich nawiązywanie lub utrzymywanie może stanowić większą lub mniejszą trudność. Warto rozpoznać, która z tych części jest u dziecka silniejsza, czasami choć ciut lepiej rozwinięta i pokazać ją dziecku.

Widzę, że z Olą utrzymujesz dobre relacje – jak to robisz, co się wam sprawdza?

Albo też zauważyć i zapytać: czasami trudno do kogoś podejść i się przedstawić.

A może kiedyś poznałaś tak koleżankę lub kolegę – opowiedz mi o tym. Szukanie z dzieckiem małych sukcesów pomaga w zmienieniu obrazu samego siebie.

Dzieci czasami nie potrafią samodzielnie nawiązać relacji, bo boją się, jak zostaną odebrane lub zwyczajnie nie wiedzą, jak się zachować. W klasach 1-3 może być trochę łatwiej zaopiekować się tym obszarem, ponieważ nauczycielki i nauczyciele dysponują wieloma

ćwiczeniami, zabawami i pomysłami na integrowanie dzieci (np. regularne przesadzanie, organizowanie wspólnych klasowych wydarzeń, w których dzieci mają przydzielone swoje zadania i potrzebują ze sobą współpracować).

Ważne jest też zapobieganie przemocy zawczasu, zanim jeszcze może ona wystąpić między dziećmi. Integracja jest jednym z takich narzędzi zapobiegania zachowaniom przemocowym i wykluczeniu.

Innym jest nauka nazywania swoich emocji, potrzeb oraz rozpoznawania i nazywania swoich granic. Jeszcze kolejnym sposobem będzie odgrywanie scenek, czytanie bajek czy opowiadanie historii pokazujących, że ważne jest, by reagować, kiedy drugiej osobie dzieje się krzywda







(oczywiście z zadaniem o własne bezpieczeństwo). Badania pokazują, że kiedy za osobą doświadczającą przemocy lub wykluczenia wstawi się choćby jedna osoba, to szanse na ustanie zachowań przemocowych wzrastają o 50%. Równocześnie warto pamiętać, że im bardziej aktywnie zaangażujemy dzieci, tym jest większa szansa powodzenia. Czysta teoria niestety potrafi przynosić skutki odwrotne. Ważne jest zatem poznanie świata dziecka, sprawdzenie, co dla niej lub niego jest ważne, czym się interesują, a następnie wykorzystanie wiedzy o tych zainteresowaniach w uczeniu kompetencji społecznych”

### **Patrycja Frania-Seniuk**

Pedagożka, terapeutka, doradca rodzinny, coach PCC, trenerka.



Akademia Przyszłości wspiera również dzieci, które mają problemy w środowisku rówieśniczym i trudności w budowaniu relacji koleżeńskich. Pomoc dorosłego, który daje dziecku 100% uwagi, przynosi pozytywne rezultaty. Dzieci zyskują świadomość przyczyn swoich trudności, a także pracują nad sposobami ich rozwiązania. Czasem mała zmiana daje duży efekt.

W poprzedniej edycji podopieczną Akademii Przyszłości była 11-letnia Patrycja, dla której udział w programie to, jak sama przyznała:

„odskoczni  
od codzienności,  
psychiczna  
pomoc  
z problemami  
z rówieśnikami”.







Wolontariuszka pracowała z dziewczynką nad emocjami, mechanizmami jej zachowania. Wspólnie obserwowały, jakie bodźce wpływają na to, jak czuje się w danym momencie. Patrycja zaczęła stawiać granice. Zrozumiała, że odrzucenie przez inną osobę nie jest definicją tego, kim jest. Jednym z jej sukcesów opisanym w Indeksie Akademii Przyszłości, jest:

„Nazwałałam trudne emocje, które mi towarzyszyły przy spotkaniu z koleżanką”.

## Sam/Sama nie wiesz, jak możesz pomóc?

Wspieraj Dzieci z Akademii  
Przyszłości, by nie czuły się same  
w budowaniu wiary w siebie

[www.akademiaprzyszlosci.org.pl](http://www.akademiaprzyszlosci.org.pl)

### Jak pomaga Akademia Przyszłości?

We współpracy ze szkołami dociera do dzieci, które mają trudności z emocjami, relacjami czy nauką. Przyszli podopieczni programu są rekomendowani przez koordynatorów szkolnych, którzy często są pedagogami. Następnie dziecko rozpoczyna indywidualne spotkania z wolontariuszką lub wolontariuszem z Akademii Przyszłości, który towarzyszy mu w budowaniu pewności siebie i inspiruje do realizacji marzeń. Zajęcia to okazja do odkrywania przyczyn braku wiary w siebie dziecka oraz rozwijania u niego świadomości mocnych stron i potencjału.

Dziecko samo nie wie, jak to zrobić. Dzięki tym regularnym spotkaniom z wolontariuszem i wsparciu darczyńcy, dziecko zaczyna dostrzegać swój potencjał i wierzyć w swoje umiejętności.

Obserwuje to pani Małgorzata Smorąg, z wykształcenia pedagożka specjalna i terapeutka pedagogiczna, która pracuje jako nauczycielka wspomagająca w szkole integracyjnej, a od 9 lat współpracuje z Akademią Przyszłości:

„Wsparcie mądrego dorosłego jest nieocenione. W normalnych warunkach powinny to być najbliższe osoby z rodziny: rodzice, dziadkowie lub nauczyciele. Rzeczywistość jest jednak inna. Praca, mnogość obowiązków, trudne sytuacje rodzinne, takie jak rozwód, rozstania lub śmierć rodzica, powodują, że dziecko niejednokrotnie nie może liczyć na codzienną dawkę uwagi. Obecność w życiu dziecka osoby dorosłej, która podejmuje trud regularnych spotkań, podczas których dziecko jest zauważone, słuchane i zrozumiane, daje mu sygnał, że jego problemy nie są tylko jego, że jest ktoś, komu na nim zależy.







Jakiś czas temu obserwowałam ogromną zmianę chłopca w dużym kryzysie spowodowanym brakiem jednego z rodziców. Z chłopca, który był na granicy depresji, sukcesywnie zmieniał się w chłopca, który z chęcią przychodzi na kolejne spotkania z wolontariuszem, a nawet poprosił o możliwość częstszych spotkań, a na jego twarzy zaczął częściej gościć uśmiech”.

## Małgorzata Smorąg

Pedagożka specjalna i terapeutka pedagogiczna

W Akademii Przyszłości dzieci są najważniejsze. To dla nich do programu dołączają wolontariusze, a darczyńcy angażują się w pomoc, fundując Indeksy Sukcesów. Do Indeksów w czasie spotkań z wolontariuszem wpisywane są małe i duże sukcesy dzieci.

**Fundując Indeks Sukcesów, darczyńca pokazuje dziecku, że dostrzega jego historię i trudności, wierzy w nie, kibicuje mu w codziennych zmaganiach.**

Indeks Sukcesów to symbol uczestnictwa w Akademii, ale też realny, ważny dla dziecka przedmiot, w którym każda zapisana strona jest dowodem zachodzących zmian.

Jak pokazuje niniejszy Raport – dzieci często nie wiedzą, czym jest wiara we własne możliwości, jak znaleźć koleżankę lub kolegę, jak poradzić sobie z różnymi emocjami, jak odezwać się do innych. To od nas, dorosłych zależy, jak te wyniki badań będą wyglądały za kilka lat, ile z tych dzieci, które teraz mają trudności, poprawi swoją samoocenę.

**Wspieraj dzieci, które w siebie nie wierzą.**

**Wejdź na stronę**

[www.akademiaprzyszlosci.org.pl](http://www.akademiaprzyszlosci.org.pl)

poznaj trudności oraz marzenia dzieci z Akademii Przyszłości i ufunduj Indeks Sukcesów dla jednego z nich.

**Wspieram Dziecko >**

## **Źródła:**

Badanie przeprowadzone na zlecenie Akademii Przyszłości na panelu Ariadna na próbie nauczycieli szkół podstawowych liczącej N=173 osób. Termin realizacji: 26.09 - 01.10.2024. Metoda: CAWI.

### **Raport z badań Rzecznika Praw Dziecka 2023:**

Raport-z-badań-Rzecznika-Praw-Dziecka-Jakość-życia-dzieci-i-młodzieży-w-2023-r..pdf (brpd.gov.pl)

### **Raport z badań Rzecznika Praw Dziecka 2021:**

Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka – Rzecznik Praw Dziecka (brpd.gov.pl)

Ewaluacja Akademii Przyszłości edycja 2023/2024 - badania własne





**SAMA** nie wiem,  
jak mniej się bać



Wspieraj Dzieci,  
które w siebie nie wierzą

[www.akademiaprzyszlosci.org.pl](http://www.akademiaprzyszlosci.org.pl)