

# Dzieci mają rację!

Najważniejsze  
są relacje!

 *popisz się  
talentem*

# Wydawnictwo Nowa Era publikuje wyniki ogólnopolskiej ankiety „Dzieci mają rację! Najważniejsze są relacje!”

Co roku na wiosnę wydawnictwo edukacyjne Nowa Era organizuje największy w Polsce konkurs literacki dla uczniów szkół podstawowych – „Popisz się talentem”.

Uczestnicy konkursu to dzieci, które często wyróżniają się w szkole: rozwijają swoje pasje, mają wiarę we własne możliwości, należą też do grona uczniów, u których można się spodziewać specyficznych cech, zainteresowań i umiejętności, takich jak otwartość, kreatywność, bogata wyobraźnia, chęć rozwoju, ambicja, wrażliwość.

Przy każdej edycji konkursu Nowa Era zaprasza uczestników „Popisz się talentem” do udziału w specjalnej ankiecie online. **Jej celem jest poznanie dziecięcej perspektywy patrzenia na współczesny świat.** Uczestnicy ankiety w ubiegłych latach opowiadali m.in. o swoich marzeniach, o tym, jak według nich będzie wyglądał świat za sto lat, czy też jak postrzegają dorosłych. W tym roku Nowa Era zapytała uczniów

o ich emocje, a konkretnie o to, czy umieją nazwać swoje uczucia, czy mają z kim o nich rozmawiać i czy w ogóle czują taką potrzebę. Oraz – co najważniejsze – jakie zmiany mogłyby wpłynąć na zwiększenie poczucia szczęścia u dzieci.

Posłuchajmy zatem co mają nam do powiedzenia uczniowie, którzy wzięli udział w konkursie i zdecydowali się opowiedzieć o swoich emocjach w ankiecie. Czy jako dorośli poświęcamy wystarczająco dużo uwagi dziecięcym emocjom? A może mamy tu poważną pracę domową do odrobienia? I co możemy zrobić już teraz, żeby wychować nasze dzieci na szczęśliwych dorosłych? Posłuchajmy głosu dzieci, które mówią: **NAJWAŻNIEJSZE SĄ RELACJE!**

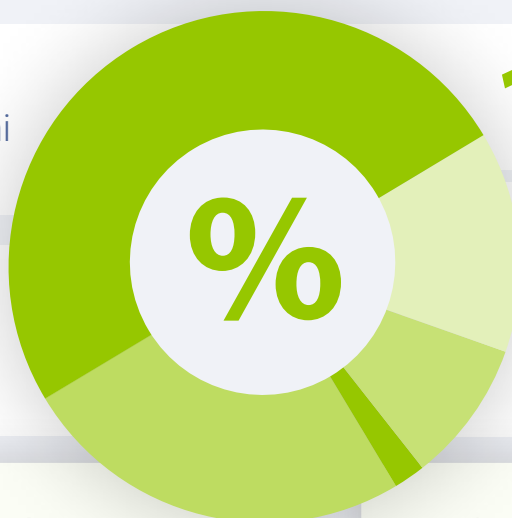
Ankieta online została przeprowadzona w marcu 2024 roku. Wzięło w niej udział 1494 uczniów szkół podstawowych, uczestników konkursu literackiego „Popisz się talentem”. Dziewczynki stanowiły  $\frac{3}{4}$  uczestników, chłopcy  $\frac{1}{4}$ . Większość uczniów uczęszcza do klas 4-6 (aż 62 proc.), kolejne 20 proc. stanowili uczniowie z klas 7-8. Co dziesiąty uczestnik to trzecioklasista. W sumie przewagę w grupie miały dzieci starsze, wchodzące w okres dojrzewania, rozwijające umiejętność abstrakcyjnego myślenia. To wiek, w którym coraz większą rolę w życiu dziecka grają rówieśnicy, a rola rodziców się zmienia. W tym okresie rozwoju dziecko zaczyna kwestionować ich nieomyślność, zasady, wartości, nadal jednak potrzebuje ich wsparcia i akceptacji.



## Jak często **czujesz potrzebę porozmawiania** z kimś o tym, jak się czujesz?

**50** czasami

**25** bardzo często



**14** tylko, gdy wydarzy się coś wyjątkowego

**9** rzadko

**2** w ogóle nie czuję takiej potrzeby

### Psycholożka **Joanna Szulc**:

Aż ¼ uczestników ankiety odczuwa potrzebę rozmowy o uczuciach sporadycznie, przy wyjątkowych okazjach albo wcale. To może zastanawiać, jednak czytając te dane, trzeba pamiętać, że pytanie dotyczy odczuwania potrzeby rozmowy, a nie samego rozmawiania o emocjach. Dziecko, którego potrzeby są zaspokajane na bieżąco, może nie być ich do końca świadome. Jeśli ktoś regularnie jada posiłki, głód nie jest potrzebą, nad którą się szczególnie zastanawia. Byłoby dobrze, gdyby taki był właśnie powód tego, że większość wypowiadających się nastolatków nie odczuwa silnej potrzeby rozmawiania o emocjach. Niestety inne wytłumaczenie może być takie, że w ich środowisku nie ma takiego nawyku albo możliwości.

### Psycholożka **Anna Tulczyńska**:

Co czwarty uczestnik badania bardzo często potrzebuje z kimś porozmawiać. Co drugi często. To bardzo dobra wiadomość. Dzielenie się emocjami to naturalna i konstruktywna metoda rozładowania napięcia. Niepokojące jest to, że 10 proc. uczniów nie jest pewne, czy ma kogoś, z kim może spokojnie rozmawiać, wątpi by ktoś umiałby im pomóc lub nie umie poprosić o taką pomoc. 10 proc. to 3 osoby w każdej szkolnej klasie. Te dzieci szczególnie potrzebują uwagi dorosłych, wyciągnięcia do nich ręki, sygnału „widzę cię i interesuje mnie co się u ciebie dzieje”. Nawet 10 minut rozmowy podczas przerwy, raz w tygodniu, może tu dać dużą zmianę.



## A co sądzą o tym doświadczeni rodzice, **czyli Agnieszka Stążka-Gawrysiak i Marcin Perfuński?**



### **Jak podtrzymać otwartość dzieci do rozmowy, jak znaleźć na to czas w natłoku codziennych spraw?**

**A.S.G.** Zatrzymanie się w natłoku codziennych obowiązków bywa bardzo trudne. Warto mieć w tyle głowy ten truizm, że nasze dzieci dorosną i pójdą w świat szybciej, niż się nam wydaje, a relacja, którą z nimi zbudujemy w dzieciństwie, będzie owocować przez całe ich i nasze życie. Za kilkadziesiąt lat raczej nie będziemy żałować tego, że niewystarczająco uwagi poświęcaliśmy utrzymaniu porządku w domu. Możemy natomiast żałować tego, że nie dawaliśmy uwagi naszym dzieciom, kiedy jeszcze chciały otworzyć się z nami swoimi sprawami. I znów truizm: kiedy ważne sprawy naszych maluchów będziemy zbywać jako zbyt błahe, nasze dzieci nie będą do nas przychodzić ze swoimi ważnymi sprawami, kiedy już podrosną. Znajdźmy więc choć kilka - kilkanaście minut każdego dnia na wysłuchanie tego, czym się chcą z nami podzielić. Nie róbmy w tym czasie niczego innego, po prostu bądźmy i słuchajmy.

**M.P.** Stawiam na to, że najczęściej wykręcamy się od rozmów z dziećmi brakiem czasu. Tymczasem praktyka dnia codziennego pokazuje, że często takie rozmowy nie zajmują wielu godzin. Jeżeli są prowadzone codziennie albo podejmowane tu i teraz, gdy tylko dziecko z danym

problemem przyjdzie, to bywa, że po kilku minutach najważniejsze jest już omówione, emocje ponazywane, rozwiązania zaproponowane, więc można wrócić do zwykłych spraw. To efektywne i skuteczne działanie.

Oczywiście bywa i tak, że nawet te kilka minut trudno wykroić z codziennej gonitwy. Wtedy musimy się mierzyć z wielowarstwowymi emocjonalnymi zaległościami, których jednak zostawić nie można. Świat emocji jest zbyt ważny, by go zignorować. Wówczas nawet mimo ważnych dorosłych obowiązków musimy znaleźć czas i przestrzeń dla dziecka, żeby pomóc mu się emocjonalnie zwentylować. Inaczej konsekwencje tych zaniedbań odbiją się czkawką w przyszłości.

### **Z drugiej strony, jak zachęcić do rozmowy dziecko, które nie chce rozmawiać? Czy powinniśmy się tym niepokoić? Czy lepiej czekać na kontakt ze strony dziecka, czy raczej sami powinniśmy inicjować takie rozmowy? Jakie są Wasze sposoby?**

**A.S.G.** Proponuję NIE ciągnąć dziecka za język. Jeśli widzimy, że jest przygnębione, ale nie chce o tym rozmawiać, uszanujmy to. Może tak być,

że dziecko nie chce drugi raz przeżywać trudnej sytuacji, opowiadając nam o tym. Dajmy mu czas i przestrzeń. Powiedzmy dziecku, że jesteśmy gotowi do rozmowy, kiedy tylko ono będzie gotowe, i nie naciskajmy. Zatrzymajmy się o nie inaczej, niż przez rozmowę o emocjach: zrobimy razem coś, co lubi, co sprawia mu przyjemność.

Może też być tak, że dziecko obawia się naszej reakcji na zwierzenia: tego, że się zmartwimy, zdenerwujemy albo natychmiast przejdziemy do poszukiwania rozwiązań. Warto uświadomić sobie, jak zazwyczaj reagujemy, kiedy podzieli się z nami swoimi emocjami i w razie potrzeby popracować nad zmianą tej reakcji, jeśli nie jest dla dziecka zbyt wspierająca. Pomocne bywa też (nienachalne) dzielenie się przy różnych okazjach opowieściami ze swojego dzieciństwa, w tym takimi, które dotyczą naszych trudności i zmagania.

**M.P.** Bywa, że na pytanie dorosłego „Co słychać?”, dziecko odburknie: „Dobrze!”. Jednocześnie swoją zewnętrzną postawą – napiętym ciałem, ograniczoną mimiką, obniżonym głosem – komunikuje coś wręcz przeciwnego. Jeżeli to dostrzegliśmy, to już dużo, bo świadczy to o naszej uważności. Czy warto wtedy dopytywać, co tak naprawdę się dzieje? Doświadczenie uczy, że dziecko czuje się wówczas os-

czone, zepchnięte do narożnika i raczej milczy jeszcze bardziej. Stawianie otwartych pytań działa przeciwnie.

A co działa? Zmiana! Czyli jakaś forma nienachalnego wyrwania dziecka ze stanu, w jakim tkwi i z którego być może nie potrafi samo wyjść. Może to być zmiana przestrzeni (spacer do lasu), aktywności (gra planszowa albo obejrzenie filmu czy serialu z rodzicem) lub diety (wspólne robienie i spożywanie posiłku). Gdy dziecko dostrzeże w nas życzliwego sojusznika, który pomaga mu bezinteresownie nieść jego smutek, jest szansa, że otworzy się nie tylko jego serce, ale i usta.

**Jak rodzice mogą sobie radzić z trudnymi emocjami dzieci, takimi jak smutek, złość, niepewność? Jak reagować na problemy i kłopoty? A z drugiej strony, jak razem świętować i celebrować radosne emocje?**

**A.S.G.** My, rodzice, bywamy skłonni do komunikatów i zachowań, które niekoniecznie są pomocne w regulowaniu emocji dziecka. Kiedy



dziecko dzieli się z nami trudnymi emocjami, zdarza nam się je bagatelizować („przecież to nie koniec świata!”), odwracać od nich uwagę („zobacz, to i to wychodzi ci świetnie”), pocieszać dziecko („nie martw się, będzie dobrze”) albo deprecjonować osobę, która sprawiła dziecku przykrość („to nie jest koleżanka dla ciebie”). Czasem natychmiast przechodzimy do rozwiązań i wydaje nam się, że doskonale wiemy, co pomoże dziecku.

Tymczasem tym, co najbardziej pomaga, jest uważne wysłuchanie dziecka – bez oceny, bez pouczania czy pocieszania. Możemy spróbować nazwać emocje dziecka i sparafrazować jego wypowiedź, czyli powtórzyć ją swoimi słowami. To pozwala małemu człowiekowi usłyszeć siebie i poukładać chaos w głowie i w sercu, a nam pozwala sprawdzić, czy dobrze go zrozumieliśmy.

Przyjemne emocje wydają się być łatwiejsze do „ogarnięcia” niż te trudne, a jednak często nie przychodzi nam do głowy zatrzymanie się nad nimi. Warto to robić, bo dzięki temu przyjemne doświadczenia lepiej zapadają w pamięć i budują piękne wspomnienia oraz bardziej pozytywne nastawienie. Podobnie jak w przypadku przykrych emocji, warto nazywać te przyjemne i łączyć je

z tym, co się wydarzyło. W ten sposób dziecko uczy się siebie i zyskuje skrzyneczkę ze strategiami, które pomagają mu czuć się dobrze.

**M.P.** Wszystko zależy od dziecka: jego wieku, temperamentu, a nawet historii. Bo czasami zapomina, że nie każde dziecko tak samo przeżywa wszystkie etapy rozwojowe. Bywa, że ciągnie się za nim jakaś trauma, która może być nazwana i zaopiekowana, ale też nieświadomiona, a jednak wpływająca na jego emocjonalny świat.

Jedna z moich córek usłyszała kiedyś w szkole od rówieśników przykre słowa dotyczące jej wyglądu. Zdarzyło się to może ze dwa razy i było rzucone w jakimś biegu. Zapewne osoba je mówiąca nie pamiętała o sprawie chwilę później. Tymczasem tak mocno zapadły one w pamięć naszej córki, że przez wiele miesięcy musieliśmy odkręcać opłakane skutki ich lekkomyślnego wypowiedzenia.

Dzisiaj z dużą delikatnością prowadzimy z nią rozmowy dotyczące wyglądu, gdy tymczasem jej siostry traktują te same tematy z luzem, dystansem i wzruszeniem ramion. Niby są na podobnym etapie rozwojowym, ale inaczej rozkładają się w nich emocjonalne środki ciężkości. Warto mieć to na względzie, bo łatwo tu o potknięcie.



Wyobraź sobie, że masz problem, który Cię trapi.  
Czy masz poczucie, że jest ktoś, z kim możesz o tym  
swobodnie porozmawiać, by dostać wsparcie?

90 % tak

1

nie

7

nie wiem / nie  
jestem pewny

1

wątpię, że ktoś  
mógłby mi pomóc

1

nie umiałbym  
poprosić o pomoc

#### Psycholożka **Anna Tulczyńska:**

90 proc. ankietowanych przyznało, że ma poczucie, iż w trudnej sytuacji, będzie miało kogoś, z kim może otwarcie o tym porozmawiać. To bardzo krzepiąca odpowiedź. W raporcie Fundacji Unaweza „Młode głowy” pojawiły się dane, że 53 proc. nastolatków nie wie, co zrobić w trudnej dla siebie sytuacji, a co drugi nie ufa nikomu. Z kolei badania „Zetki o Zetkach” Uniwersytetu SWPS pokazują, że aktualne pokolenie młodych dorosłych niemal tak samo lubi samotność, jak i towarzystwo - samotność wybiera 42 proc. ankietowanych przebadanych przez SWPS.

#### Psycholożka **Joanna Szulc:**

To bardzo ważne, żeby pamiętać o łącznie 10 procentach dzieci, które czują się opuszczone, samotne i pozbawione wsparcia. To bardzo dużo! To znaczy, że w klasie szkolnej może być troje dzieci niemających nikogo, kto pomoże im w trudnej sytuacji! Takimi dziećmi musimy jako społeczeństwo się zaopiekować: nauczyć proszenia o pomoc, wskazywać osoby gotowe udzielić wsparcia, zapewnić szybki dostęp do specjalistów. Istnienie tej grupy to ważny argument za utrzymywaniem telefonów zaufania i poprawą opieki psychologicznej. Jednak tworzenie sieci specjalistów nie może i nie powinno zwolnić nas, dorosłych, z codziennego pokazywania dzieciom, że wsparcie mogą dostać także u osób niebędących profesjonalistami: rodziców i dalszych krewnych, opiekunów i nauczycieli, pracowników administracyjnych w szkole, bibliotekarzy, członków lokalnej społeczności itd. Drugi wniosek to konieczność edukowania dzieci i młodzieży na temat tego, jak rozpoznawać uczucia innych, jak pomóc osobie przeżywającej trudne emocje, jak budować społeczeństwo wrażliwe na potrzeby ludzi

## Jak możemy pokazać dzieciom, że zawsze mogą liczyć na naszą uwagę?

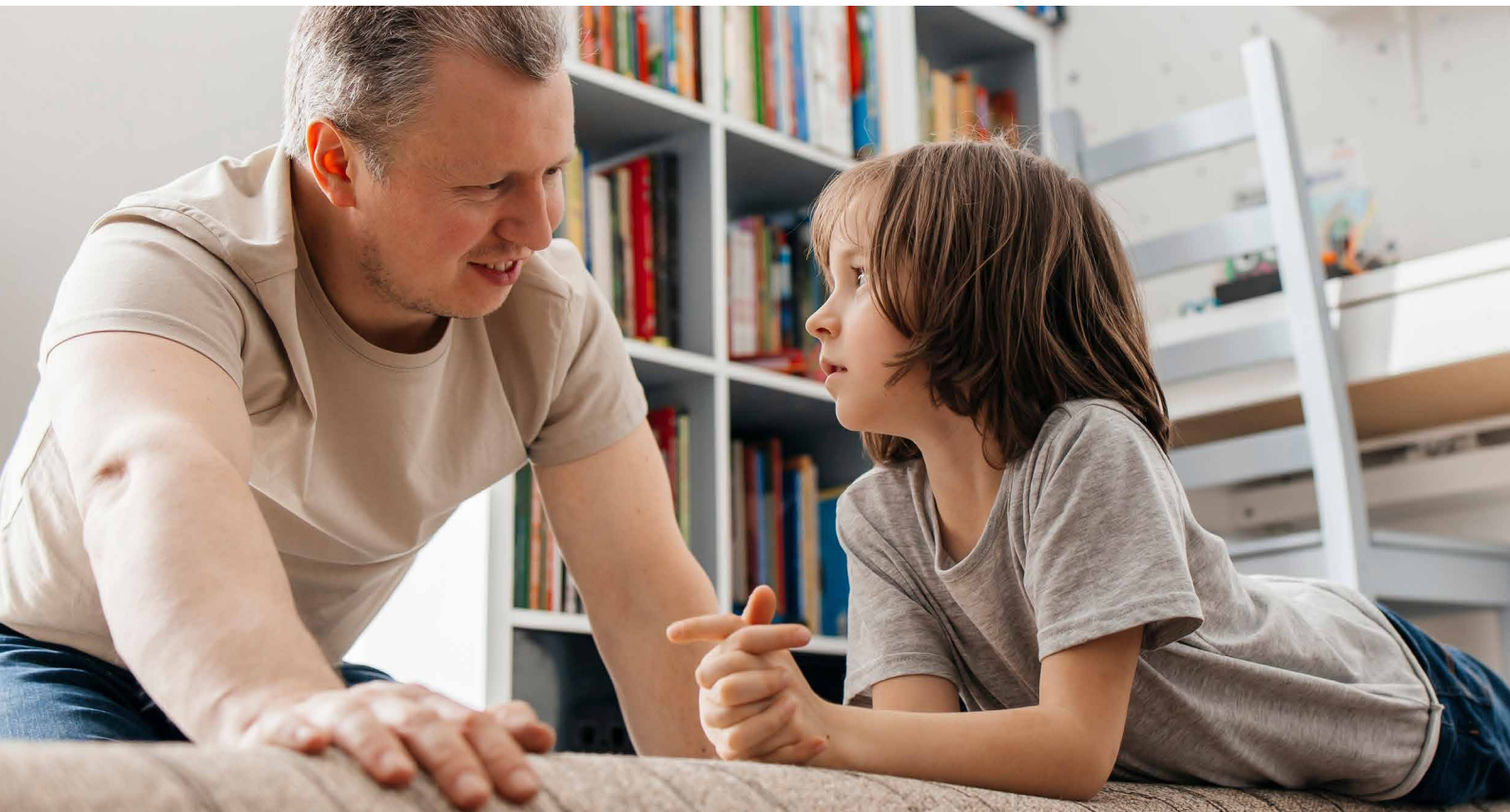
**A.S.G.** Kiedy dzieci dzielą się z nami tym, co jest w nich żywe, to dają nam sygnał: „Hej, jesteś dla mnie ważną osobą, chcę się z tobą tym podzielić!”. Warto dbać o to, aby przyjmować ten dar zawsze, kiedy to jest możliwe, czyli z uważnością (nie machinalnie, podczas wykonywania innych czynności) wysłuchać tego, co dziecko ma do powiedzenia. Kiedy w danej chwili jesteśmy w pośpiechu albo mamy umysł zajęty czymś innym i nie możemy poświęcić dziecku pełnej uwagi, najlepiej jest powiedzieć to wprost i nie udawać, że słuchamy, kiedy nasze myśli błądzą gdzie indziej. Dzieci doskonale to wyczuwają! Warto wtedy zaproponować czy wręcz obiecać rozmowę w spokojniejszej chwili (i koniecznie dotrzymać słowa).

**M.P.** Pewnie kojarzycie te wszystkie okrzyki: „Tata, patrz! Mama patrz!”. Pierwsze kilka, kilkanaście razy patrzymy z uśmiechem, żywo komentujemy, bijemy brawo albo empatycznie

smucimy się. Ale po kilkudziesięciu razach nasz entuzjazm spada, co jest zrozumiałe. Dla dziecka dopiero odkrywającego świat wszystko jest nowe i zachwycające, za to nasz rezerwuariusz energii szybko się wyczerpuje. Poza tym mamy też inne sprawy na głowie.

Ale przychodzi taki moment, kiedy dziecko już nie woła o naszą uwagę. To może być naturalny etap rozwojowy, gdy siła ciężkości jego relacji przenosi się na rówieśników i to wśród nich zabiega ono o uwagę. Bywa jednak, że przestaje wołać, bo wie, że nie może liczyć na nasze wystarczające zaangażowanie. Wiele razy próbowało, ale zderzyło się z obojętnością lub milczeniem rodzica.

Gdzie jest granica? Trudno ją wyznaczyć. Na pewno dopóki dziecko woła, odpowiadamy. To nie musi być wielogodzinne skupienie, bo czasami chodzi o drobnostki: udany fikołek, skaczącą wieiórkę, kolorowy rysunek. Gdy jednak przestało już wołać, a my po zreflektowaniu się będziemy chcieli przywrócić tę bliskość we wspólnym zachwycaniu się światem, sami możemy odbić się od ściany dziecięcego dystansu. Byłoby szkoda.



**Jest takie powiedzenie, które mówi, że do wychowania dzieci jest potrzebna cała wioska. Jak według Was, rodzice mogą wspierać budowanie takiej sieci wsparcia dla dzieci? Bo przecież oprócz mamy i taty często są jeszcze inni: dziadkowie, rodzeństwo, rówieśnicy, czy dalsza rodzina i sąsiedzi.**

**A.S.G.** Trudno dziś o wioskę pomocną w wychowaniu dzieci. Coraz mniej jest rodzin wielopokoleniowych żyjących pod jednym dachem, a więzi sąsiedzkie są znacznie luźniejsze, niż pokolenie temu. W dodatku dla wielu świadomych rodziców ważniejsze bywa wychowywanie dzieci w konkretny sposób, niż uzyskanie wsparcia w opiece nad nimi. Przez „konkretny sposób” rozumiem na przykład „bez kar i nagród” albo „z konkretnymi limitami ilościowymi i jakościowymi dotyczącymi korzystania z urządzeń z ekranami”. Tacy rodzice wybierają samodzielną opiekę nad dzieckiem, bojąc się powierzyć dziecko babci czy sąsiadce, która być może posadzi je przed telewizorem albo obieca ciasteczka w zamian za zjedzenie warzyw.

Moje osobiste doświadczenie jest takie, że próba samodzielnego ogarnięcia wszystkiego przez mamę i tatę (albo, gorzej, przez samą mamę!), bez wsparcia ze strony osób spoza grona domowników, kończy się przeciążeniem i grozi wypaleniem albo kryzysem. Dlatego osobiście wolę pozyskiwać innych dorosłych do opieki nad moimi dziećmi, niż restrykcyjnie trzymać się moich reguł wychowania. Zresztą doskonale widzę, że kiedy jestem przeciążona, sama czasem nie trzymam się tych reguł... Myślę, że każda matka i każdy ojciec potrzebują sami dla siebie rozwiązać ten dylemat.

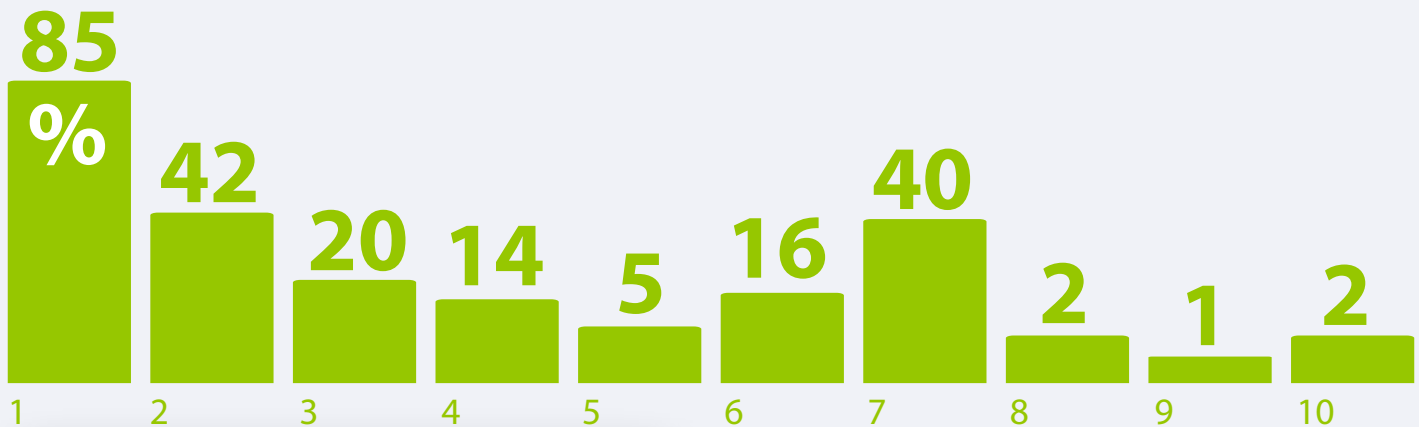
A na pewno pomocne jest aktywne poszukiwanie (najlepiej w realu, a nie tylko online!) rodziców o wartościach podobnych do naszych i tkanie z nimi sieci wsparcia. Ja na taką sieć mogę liczyć i to jest bardzo pomocne w codzienności.

**M.P.** Trochę bokiem wychodzi nam atomizacja społeczeństwa. Młodzi szybko chcą odłączyć się od rodziców, pójść na swoje, rozkręcać kariery. Bywa, że dopiero pojawienie się dziecka jest pitstopem, który skłania ich do zatrzymania się. Wtedy okazuje się, że dobrze mieć życzliwych ludzi dookoła siebie, bo ktoś może popilnować malucha, kiedy mama i tata zechcą pójść na oczekiwaną od miesięcy randkę albo bardziej prozaicznie: do fryzjera, na zakupy lub do lekarza.

To taki moment, kiedy bliskość rodziny jest pożądana, ale nie zawsze dostępna. Już nie. Jeżeli więc mówimy o wiosce, to warto zrewidować relacje z tą naturalną, wynikającą z więzów krwi, albo nakreśloną przez miejsce zamieszkania, czyli sąsiedzką. Wtedy najłatwiej i najszybciej można liczyć na wsparcie.



## Z kim najczęściej rozmawiasz o tym, co czujesz? (możliwość wskazania więcej niż jednej odpowiedzi)



### Psycholożka **Joanna Szulc**:

Ojcowie otrzymali 42 proc. wskazań - dwa razy mniej niż mamy. Czy zatem są mniej dostępni emocjonalnie lub rzadziej obecni? To nie jedyne wyjaśnienie. W wielu rodzinach tradycyjnie istnieje podział, zgodnie z którym tata jest przez dzieci kojarzony jako „ten do zabawy”, osoba organizująca zajęcia sportowe, aktywności, a nie powiernik złożonych spraw i towarzysz do rozmów o uczuciach. To nie oznacza, że ojciec nie może udzielić wsparcia i że nie jest ważny w kontekście rozwoju emocjonalnego. Tylko nie jest kojarzony z takimi rozmowami. Z drugiej strony, spójrzmy na ten wynik w kontekście kilku ostatnich dekad i uznajmy zmianę społeczną, jaka się dokonała. Blisko połowa dzieci najczęściej o problemach rozmawia z tatą! To wynik bliski procentowi wskazań rówieśników – a dla nastolatków rozmowa z przyjaciółką czy przyjacielem jest naturalną formą sięgania po wsparcie. Warto docenić ten progres i pracować nad dalszym rozwojem emocjonalnej dostępności ojców. Rówieśnicy (rodzeństwo, koleżanki i koledzy) otrzymali łącznie 56 proc. wskazań. Czy to mało, czy dużo? Rola rówieśników w tym wieku rozwojowym jest ogromna, jednak trzeba pamiętać, że nastolatki mają silną potrzebę aprobaty i akceptacji grupy rówieśniczej. A jeśli się człowiek bardzo stara o dobrą pozycję towarzyską, to nie zawsze szczerze chce opowiadać o swoich trudnościach. Nastolatki są wrażliwe na ocenę, często czują się obserwowani, rozliczani – mogą więc obawiać się pokazywania swoich wrażliwych części i ujawniania słabości.

1. mama
2. tata
3. inna osoba z rodziny
4. nauczyciel
5. pedagog / psycholog szkolny
6. rodzeństwo
7. koleżanki / koledzy
8. osoby, które znam tylko przez social media
9. inne osoby
10. z nikim nie rozmawiam

### Psycholożka **Anna Tulczyńska**:

Nauczyciele, pedagodzy i psychologowie szkolni otrzymali łącznie 19 proc. wskazań. W tym obszarze jest dużo do zrobienia. Szkoły mają obowiązek zatrudniać psychologa, pedagoga i pedagoga specjalnego. Wraz ze zwiększeniem w szkole dostępności do tych specjalistów powinny iść równolegle działania „promujące” ich rolę w szkole, poznanie ich, odstąpienie od wysyłania uczniów do pokoju psychologa czy pedagoga „za karę”. Przy tak dużym nasileniu problemów psychicznych u dzieci i młodzieży konieczne jest zwiększenie zaufania do tych „sił pomocowych” w szkole. Niepokoi 2 proc. dzieci, które nie ma z kim porozmawiać i 2 proc. które rozmawia z osobami znanymi tylko przez internet. Takie znajomości zawsze są obciążone pewnym ryzykiem, ponieważ nie ma pewności z kim tak naprawdę rozmawia dziecko.

## Jak ten podział wygląda u Was w rodzinach? Czy macie jakieś sposoby na to, żeby sprowadzić te proporcje do właściwych rozmiarów?

**A.S.G.** Owszem, u mnie jest podobnie i w większości znanych mi rodzin też: mama jest „rodzicem numer jeden”, jeśli chodzi o różne prośby i oczekiwania dzieci. Oczywiście, że bywam tym przytłoczona. Jednocześnie znam przyczyny tego: moje granice przebiegają inaczej niż granice mojego męża i jestem w stanie (bez naruszania swoich granic!) dawać dzieciom więcej czasu, uwagi, zgody na dotyk, hałas czy bałaganienie. To, co dla mnie jest nadal ok, dla niego często już nie jest. Dzieci są mądre i widzą, kogo mogą o co poprosić w danej sytuacji. To w sumie ważna nauka bycia w relacji!

Dlatego w naszej sytuacji nie uważam, żeby te proporcje były „niewłaściwe”. Po prostu jesteśmy inni i mój mąż robi z kolei rzeczy, których ja nie znoszę robić i nie robię, na przykład jest rodzicem odpowiedzialnym za kupowanie dzieciom butów, kurtek i innych okryć wierzch-

nich, a także wszelakiego sprzętu sportowego (a moje dzieci uprawiają dużo sportów).

Co zrobić, żeby bardziej zaangażować ojców? Proponuję przekazywać im nie zadania, lecz odpowiedzialność. Przekazywanie ojcu zadań wygląda mniej więcej tak: „Pojeźdź z dzieckiem do tego i tego sklepu i kupcie buty w takim i takim rozmiarze, koniecznie na białej podeszwie”. Osobą odpowiedzialną za zakup butów pozostaje matka, bo to ona zorientowała się, że dziecko nie ma butów i poprosiła ojca o zakup (a następnie zapewne skontroluje, czy kupił „właściwe”). Przekazywanie odpowiedzialności polega na tym, że dziecko, które kiedyś przychodziło do mamy w sprawie nowych butów, teraz zwraca się do taty i to on decyduje, kiedy i do jakiego sklepu pojedzie oraz jakie buty kupi, a także ewentualnie dokona zwrotu, wymiany czy reklamacji.

**M.P.** Zastanawiam się, czy to sfokusowanie się dziecka na mamę nie jest jakimś naturalnym przedłużeniem bliskości z pierwszych miesięcy życia, a może nawet tej prenatalnej. Pamiętam, że gdy naszej małej córce śnił się koszmar, to nawet przez sen wołała „mama, mama!”, choć tej nocy to ja przy niej spałam. Tak silna jest to więź!



Ale mam przed oczami również tę samą córkę, gdy miała nieco ponad 2 lata i totalnie przepadła w relacji ze mną. Cokolwiek by się nie działo, to szła do taty. Czułem się wówczas naprawdę wyjątkowo, ale jednocześnie doświadczałem swojej słabości. Po prostu nie wszystkim jej potrzebom byłem w stanie podołać. Prosiłem wówczas żonę o wsparcie.

Chyba z tego doświadczenia został w córce obraz rodziny jako drużyny: każdy inny, wszyscy potrzebni, ale dzięki tej różnorodności jesteśmy skuteczniejsi. Taką przynajmniej mam nadzieję.

## Czy z Waszych obserwacji wynika, że rodzeństwo może się wzajemnie wspierać i udzielać sobie pomocy, bez włączania w to rodziców?

**A.G.S.** Tak, rodzeństwo może się wspierać, choć zależy to od wielu czynników. Na część z nich mamy jako rodzice pewien wpływ: jest to przede wszystkim relacja, jaką mamy z każdym z dzieci osobno oraz komunikacja w naszej rodzinie.

## Czy masz poczucie, że umiesz nazwać emocje, które czujesz?



### Psycholożka **Joanna Szulc**:

Dla 2 proc. uczniów nazwanie swoich emocji jest bardzo trudne. Ta odpowiedź pokazuje sporą świadomość dzieci, że stany emocjonalne są złożone. Dorosłym, nawet tym z dużym wglądem, także trudno jest określić, co czują. Gdyby to było łatwe zadanie, psychoterapeuci nie mieliby wiele pracy.

### Psycholożka **Anna Tulczyńska**:

Nazywanie emocji to, ważna umiejętność. Badania pokazują, że samo nazwanie uczucia, wyrażona wprost złość, strach, wstyd jakiego doświadczamy, obniża poziom odczuwanego napięcia psychicznego i fizycznego. Wyrażane wprost emocje obniżają ryzyko samookaleczeń, czy zachowań agresywnych. 11 proc. dzieci łącznie wskazało, że nazywanie emocji jest dla nich trudne, bardzo trudne lub nie zastanawia się nad tym. To ponownie 3 uczniów w każdej klasie. To osoby, które są narażone na rozwój trudności natury psychicznej, dezadaptacyjne schematy radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Na inne – jak temperament, trudności rozwojowe czy upodobania dzieci, a także różnica wieku – wpływu nie mamy albo mamy znikomy. Te wszystkie czynniki kształtują relację między dziećmi i może się zdarzyć, że jako rodzice „robimy wszystko dobrze”, a nasze dzieci nie mają zbyt bliskiej i wspierającej relacji, bo są tak różne, że gdyby trafiły do jednej klasy, to na pewno nie byłyby w tej samej „paczce”.

**M.P.** Rodzeństwo może się wspierać, ale nie musi. To najważniejsza zasada. Gdybyśmy je do tego przymuszali tekstami w stylu „to przecież twój brat, więc powinnaś mu pomóc”, prawdopodobnie pogłębilibyśmy w nich niechęć do siebie nawzajem.

Pomaganie powinno wypływać z wnętrza człowieka, również tego najmniejszego. To kwestia temperamentów, wieku czy kompetencji. No i też obszaru, w którym ta pomoc jest potrzebna. Nasze córki potrafią pomóc sobie np. w nauce, w wejściu na drzewo czy w zrobieniu jedzenia. Nawet nie musimy tego pilotować, same się nawzajem w tym wspierają.

Moje ojcowskie serce poruszyła niedawno sytuacja, której jeszcze kilka miesięcy wcześniej nie

byłbym sobie w stanie wyobrazić. Otóż starsza siostra farbowała włosy młodszej, przy okazji gaworząc sobie na nastoletnie tematy. To był dla mnie jako taty przefajny obrazek, bo całkiem niedawno darły koty o drobnostki. Okazało się, że prozaiczna czynność zbliżyła je do siebie. Pomaganie stało się mostem, który je połączył.

## Jak rodzice mogą wspierać budowanie relacji z rówieśnikami, w jakie narzędzia do budowania takich relacji powinni wyposażać dzieci?

**A.G.S.** Ćwiczenie czyni mistrza: jeśli dziecko ma dużo okazji do wchodzenia w relacje z rówieśnikami i swobodnej zabawy z nimi (a nie tylko interakcji w szkolnej ławce i na przerwie), to może mieć większe szanse rozwinięcia kompetencji społecznych. Dlatego warto spotykać się z innymi rodzicami i ich dziećmi na swobodnym gruncie, sprzyjającym takim niewymuszonym interakcjom. Na pewno też ogromną rolę pełni



## Co mogłoby mieć wpływ na wzrost poczucia szczęścia u dzieci?



### Psycholożka Anna Tulczyńska:

Co dziesiąte ankietowane dziecko do większego poczucia szczęścia potrzebuje lepszej samooceny. Jako nauczyciele, obdarzeni z racji pełnionej roli autorytetem, powinniśmy mieć szczególną uważność na kierowane do uczniów informacje zwrotne i używany w nich język. Trzeba dbać o to, by komunikacja z uczniami była dla nich budująca a nie raniąca. Tę samą informację, np. o słabszej ocenie, można przekazać na wiele sposobów, odbierając nadzieję i godność – „Ty to się nigdy nie nauczysz, znowu pała”. Lub dając nadzieję i wiarę – „Krzysiu widzę postęp, niewiele zabrakło, by udało się zaliczyć. Popracuj jeszcze chwilę nad tym”.

### Psycholożka Joanna Szulc:

Warto byłoby się dowiedzieć, co kryje się za odpowiedzią „Nic”, której udzieliło aż 7 proc. dzieci. Czy nic nie mogłoby sprawić, by poczuły się szczęśliwe (to bardzo przygnębiająca, tragiczna wręcz konkluzja), czy też niczego nie wymieniają, bo czują się szczęśliwe w swojej obecnej sytuacji. Niestety to drugie wyjaśnienie wydaje się mniej prawdopodobne, zwłaszcza że istniała kategoria „Nie wiem”, którą wybrało 6 proc. uczestników ankiety. 10 proc. dzieci chciałoby mieć więcej wolnego czasu, tyle samo lepszą samoocenę, a 20 proc. chciałoby poprawić jakość relacji z otoczeniem. Te kategorie kierują naszą uwagę w stronę relacji, funkcjonowania w grupie, dobrostanu własnego i najbliższych. Nawet jeśli założymy, że wolny czas dzieci nie zawsze chcą spędzać ze znajomymi (ale np. śpiąc i odpoczywając) to jednak blisko połowa badanych pokazuje potrzeby prospołeczne (poprawa relacji z samym sobą też się z nimi wiąże). 18 proc. uczniów chciałoby zmienić świat na lepszy. Ten wynik może świadczyć o wrażliwości na sytuację ludzi i zwierząt, troskę o przyszłość planety. W rozmowach z dziećmi warto podkreślać, że świat nie zmieni się sam – że każdy z nas na małą skalę może przyczyniać się do jego naprawiania i chronienia.

to, jak modelujemy relacje z innymi ludźmi. Na przykład jeśli dzieci widzą, że mama i tata regularnie miewają różnice zdań i nie jest to koniec świata, lecz początek rozmowy – czasem burzliwej, ale zakończonej dogadaniem się i ewentualnie przeprosinami, jeśli powiedziało się o parę słów za dużo – to będą lepiej wyposażone do budowania dobrych relacji z rówieśnikami niż dzieci, których rodzice niemal ze sobą nie rozmawiają albo ciągle się kłócą, co kończy się cichymi dniami.

**M.P.** Ważne jest też stwarzanie okazji, bo bywa, że te relacje są takie sobie dlatego, że nie mają przestrzeni na rozkwitnienie. Szkoła wbrew pozorom nie uczy budowania kompetencji społecznych, trzeba je nadganiać gdzieś indziej.

Fajnym miejscem są domy kultury, kluby sportowe czy inne formy realizacji pasji. W ogóle wspólne hobby to znakomite narzędzie budowania relacji. Jeżeli nie jest ono oparte o rywalizację,

a bardziej o działanie drużynowe, to może stać się zarzewiem długotrwałej i głębokiej relacji rówieśniczej, która przetrwa również w dorosłości.

Ja osobiście lubię też towarzyszyć dzieciom w spotykaniu ich z rówieśnikami. Czasami to jest kwestia zabrania grupki znajomych do parku rozrywki, sali zabaw czy do lasu i puszczenie ich wolno. Wówczas pełnię rolę inspiratora, ewentualnie facylitatora, ale najważniejsze i tak dzieje się między nimi.

W przypadku starszych córek częściej bywam po prostu szoferem, który ma gdzieś zawieźć lub skądś odebrać. Ale wtedy te kilkanaście czy kilkadziesiąt minut wspólnej drogi staje się okazją do przegadania najważniejszych spraw, również dotyczących ich relacji ze znajomymi. Dla dziecka to może być ważny psychiczny wentyl, zwłaszcza po emocjonalnym spotkaniu z rówieśnikami.

## Jak uczyć dzieci identyfikowania swoich emocji i dlaczego warto to robić? Emocje są różne – jedne trudniejsze, inne fajniejsze, jak nauczyć dzieci, że żadne nie są złe?

**A.S.G.** Nazywanie emocji pomaga w ich regulacji: kiedy jestem rozzłoszczona, to złość zmniejszy nieco swoje nasilenie, kiedy powiem (na głos lub w myślach) „jestem rozzłoszczona” i w dodatku zastanowię się, skąd ta złość akurat w tej chwili się wzięła. Emocje wskazują na zaspokojone lub niezaspokojone potrzeby, więc umiejętność łączenia tego, jak się czujemy z tym, czego potrzebujemy, jest przydatna w dążeniu do dobrego życia. Wierzę głęboko i staram się przekazywać to moim dzieciom, że nawet silne trudne emocje są „dobre” (czyli potrzebne, pomocne), bo pokazują mi, że dzieje się coś dla mnie ważnego i potrzebuję jakoś zareagować. Emocje niosą ze sobą informację, ale też motywują nas do działania. Jednocześnie



myślę, że wcale nie trzeba umieć „precyzyjnie” nazwać każdej emocji. Całkowicie wystarczające jest stwierdzenie, że czuję się „jakoś niefajnie”, bo kolega powiedział lub zrobił to i to. Owo „niefajnie” wystarczy, żeby zrozumieć, że wydarzyło się coś trudnego i chcę jakoś zareagować – może poprosić o coś tego kolegę? Może poprosić mamę o przytulenie?

**M.P.** Lubię patrzeć na emocje, jak na język, którym serce próbuje porozumieć się z rozumem. A do tego potrzebny jest słownik, który pomaga rozkodować kryjące się za tym komunikaty. Dla dziecka nie jest to łatwe, bo ich świat emocji jest w nieustannym rozkwicie. Wczorajsze doświadczenia bywają nieaktualne już dzisiaj, a na jutrzejsze nie jesteśmy w stanie się przygotować, no bo jak się uodpornić na nieznane?

Myślę wówczas o swojej roli jako rodzica, który towarzyszy, wysłuchuje i stara się z dzieckiem ponazywać to, co się w nim kłębi. Ale właśnie w tej kolejności, żeby nie zaczynać od podania gotowej definicji: złość ci się, bo... jesteś szczęśliwa, gdyż... smutno ci dlatego, że... Nawet jeśli nasze obserwacje są trafne, to kluczowy jest tu proces dochodzenia przez dziecko samodzielnie do tego, dlaczego tak się czuje. To uczy je

rozpoznawania, nazywania i ogarniania emocji po swojemu. W ten sposób buduje w sobie rezyliencję, bez której trudno jest w dorosłości.

## Która z kategorii wskazanych przez dzieci, jest najbliższa Waszym rodzinom?

**A.S.G.** Moje dzieci byłyby najszczęśliwsze na świecie, gdybyśmy mieli psa i kota. Na razie niestety nie wchodzi to w grę. Na pewno też uszczęśliwiłoby je, gdyby lekcje w szkole zaczynały się o godzinę lub dwie później, a kończyły o podobnej porze, co teraz – tak, żeby miały więcej czasu na swoje sprawy wieczorem, zanim trzeba pójść spać, i mogły dłużej pospać. Czyli zdecydowanie „więcej wolnego czasu” i „zmiany w szkole” są moim dzieciom najbliższe.

**M.P.** Mnie zaskakuje globalna świadomość dzieci o tym, co się dzieje na świecie i to zarówno w skali mikro, jak i makro. Doskonale wiedzą, że blisko nas toczy się wojna, bo gościliśmy u siebie rodziny uchodźcze, a także mają znajomych Ukraińców w szkole – znają więc temat z autopsji. Nie są dla nich tajemnicą zmiany klimatyczne i mam wrażenie, że więcej z nich ro-



## Jakich zmian w relacjach **chciałyby dzieci?**



### Psycholożka **Joanna Szulc:**

Łącznie 44 proc. wskazań w tej kategorii to prośba o lepsze, bliższe relacje: z rodziną, przyjaciółmi, rówieśnikami. To wynik spójny z innymi badaniami pokazującymi duże osamotnienie nastolatków, niskie kompetencje społeczne, bezradność w sytuacjach społecznych. Blisko co piąta osoba wskazywała na potrzebę poprawy relacji rodzinnych. To też ważna informacja o tęsknocie za wspierającą „grupą plemienną”. 10 proc. wskazań to prośba „Nie oceniaj mnie”. W wolnym tłumaczeniu oznacza to: „Zaakceptuj mnie takim, jakim jestem. Pozwól mi być sobą. Zobacz mnie, spróbuj mnie zrozumieć”. Ocenianie jest społecznym nawykiem, wzmacnianym przez długą tradycję rywalizacji (także szkolnej), rozdmuchiwanym przez media społecznościowe, raniącym i utrudniającym komunikację. Jest przy tym tak silnie zaszyte w języku, jakiego na co dzień używamy, że wyzbycie się go okazuje się bardzo trudne. To bardzo dobrze, że młode pokolenie widzi potrzebę odchodzenia od ocen. Za tym powinna pójść edukacja: jak nie oceniać innych ludzi, jak ich lepiej rozumieć, jak brać pod uwagę kontekst, w jakim żyją.

### Psycholożka **Anna Tulczyńska:**

Prawie połowa ankietowanych potrzebuje zmian w relacji tak aby było w nich więcej szacunku, uśmiechu i życzliwości. ¼ pragnie lepszych relacji z przyjaciółmi. Potrzebują też mniej oceniania. Czyli tak na prawdę potrzebują czuć się akceptowani i bezpieczni w relacjach, w jakich są. Ta potrzeba relacji jest bardzo rozwojowa. Nastolatki w okresie dojrzewania bardzo poszukują i potrzebują relacji z rówieśnikami, ich akceptacji, wsparcia. Chcemy czy nie, jesteśmy „istotami stadnymi”.

Warto pomyśleć, jakie działania w szkołach powinny być wdrożone, aby obniżyć ilość hejtu w komunikacji między uczniami, agresji rówieśniczej, wykluczania. Myślę, że wiele zależy tu od nas, dorosłych. To nasze zachowanie modeluje sposób odnoszenia się do innych, język jakiego używamy.

zumieją niż niektórzy dorośli, potrafiący toczyć o to bezsensowne spory w mediach społecznościowych. A dzieci po prostu działają: segregują śmieci, oszczędzają wodę czy sprzątaję łaz.

Mają w sobie fajną uważność na świat, który traktują jako wspólny dom nas wszystkich. Jeżeli nie zagłuszymy w nich tej wrażliwości, to mamy szansę wychować pokolenie, które naprawdę wprowadzi globalne zmiany na lepsze.

## Czy Wasze dzieci też narzekają na brak wolnego czasu – np. na spotkania z przyjaciółmi, własne pasje, albo na zwyczajne ponudzenie się?

**A.G.S.** Tak, narzekają, potrzebowałyby więcej czasu na swoje sprawy. Mam wrażenie, że dla każdego w dzisiejszym świecie – i dla dorosłych, i dla dzieci – doba jest za krótka, aby zrealizować wszystkie „najważniejsze” pomysły. Swoją drogą, niegdyś rzeczownik „priorytet” nie miał liczby mnogiej, a teraz owszem, ma. To wiele mówi o naszych czasach.



**M.P.** Trochę narzekają, ale coraz mniej. Staramy się bowiem, by to one zarządzały swoim czasem, a nie były przez niego ograniczane. Dlatego nie napychamy im dnia atrakcyjnymi warsztatami, dodatkowymi zajęciami czy lekcjami fakultatywnymi. Chyba, że same je wybiorą, wtedy mogą liczyć na nasze wsparcie, np. logistyczne.

Zauważyłem, że sam ostatnio idę w stronę ograniczania, odmawiania, minimalizowania. Dorosłość mnie przebudźcowała i szukam prostoty życia, żeby funkcjonować mniej intensywnie, ale za to dogłębniej.

Mam nadzieję, że przez modelowanie córki przejmą to ode mnie. Zamiast gonić za doznaniem i optymalizacją czasu w celu upchnięcia w niego jak największej liczby doświadczeń, będą wybierać jakość, a nie ilość. Generalnie kierujemy się zasadą: mniej znaczy lepiej.

## 10 proc. dzieci wskazało, że chciałoby mieć lepszą samoocenę – jak to skomentujecie?

**A.G.S.** Najwyraźniej te dzieci mają poczucie, że mogłyby lub wręcz powinny być w czymś lepsze. Na pewno kiedy czujemy się kompetentni w tym, co jest dla nas ważne, poprawia to nasze samopoczucie. Najchętniej dopytałabym te dzieci, czego konkretnie potrzebowałyby, żeby mieć lepszą samoocenę!

**M.P.** Doświadczenie podpowiada mi, że w przypadku dzieci samoocena zależy od czynników zewnętrznych. Trochę to paradoksalne. Ale do pewnego wieku dorastający człowiek w naturalny sposób przegląda się w oczach innych, zwłaszcza osób dorosłych i rówieśników. Nie ma jeszcze w sobie kompetencji, by właściwie się samo ocenić i szuka wytycznych.

No i tu zaczynają się schody, bo jeśli trafi na osoby toksyczne, które zaszczepią w nim niskie mniemanie o sobie, to trudno to potem odkręcić w dorosłości. Czasami niesie się tę wykrzywioną samoocenę przez sporą część życia.

Ale jest też dobra wiadomość. Skoro tak wiele zależy od nas, dorosłych, to mamy niezwykłą siłę do kształtowania w dziecku prawidłowej samo-

oceny. Byleby robić to delikatnie, z wrażliwością, adekwatnie do dojrzałości dziecka. To proces, ale kiedy go przejść, jeśli nie w dzieciństwie?

## Jakich globalnych zmian na świecie chciałyby dzieci?

38

Zaprzestanie wojen i zaprowadzenie pokoju na świecie.

15

Zapewnienie dobrobytu materialnego dla wszystkich ludzi.

22

Większa troska o sprawy ekologii i prawa zwierząt.

25

Zadbanie o dobrostan psychiczny ludzi.



### Psycholożka **Anna Tulczyńska:**

Troska młodych ludzi o dobrostan psychiczny pokazuje, jak dużą świadomość trudności w tym obszarze mają ankietowani uczniowie. To pokolenie, które ma dużą otwartość w mówieniu o problemach tej natury. Wpisują się tym samym w trend pokolenia Z – młodych dorosłych, którzy również deklarują dużą otwartość w mówieniu o swoich problemach natury psychicznej, o korzystaniu z pomocy specjalistów i leków itp. Na trzecim miejscu znalazły się ekologia i prawa zwierząt. To również obszar troski pokrywający się zainteresowaniem starszych o kilka lat młodych dorosłych z generacji Z. To pokolenie jest bardzo świadome problemów i zagrożeń płynących dla świata np. z powodu katastrofy ekologicznej.

### Psycholożka **Joanna Szulc:**

Nie jest zaskoczeniem najczęściej powtarzana odpowiedź, że poprawa sytuacji świata zależy od zaprowadzenia pokoju. Taka odpowiedź pojawia się jako pierwsza w rozmaitych kwestionariuszach czy rozmowach. Szczególnie zrozumiała jest w kontekście wojny toczącej się za naszą granicą, napływu uchodźców wojennych, przekazów medialnych z działań wojennych np. w Strefie Gazy. Przekaz kulturowy w Polsce od pokoleń mówi, jakim złem jest wojna, a dziecięca wrażliwość dobrze go odczytuje. W edukacji i literaturze dziecięcej widać powrót do tematów historycznych, wojennych, powstańczych. Ważne, by nie poprzestawać na ogólnikach, ale pokazywać dzieciom bardzo konkretnie, co każdy z nas może zrobić dla pokoju, zarówno w wymiarze globalnym, jak i lokalnym.

## Czy dobre relacje między rodzeństwem są naprawdę ważne? A może je przeceniamy?

**A.S.G.** Rodzeństwo spędza sporo czasu razem, żyje pod jednym dachem i dzieli wiele zasobów – od czasu i uwagi rodziców po przestrzeń w domu. Dlatego relacje między rodzeństwem są ważne: ogromne znaczenie ma to, czy bracia i siostry akceptują się wzajemnie i odnoszą do siebie z szacunkiem. Jednocześnie uważam, że przeceniamy wagę relacji między rodzeństwem, kiedy zakładamy, że będą to najbliżsi przyjaciele, kompani na resztę życia. Tak nie musi być nawet, jeśli rodzice bardzo dbają o relacje w domu. Dzieci urodzone w jednej rodzinie mogą mieć różne temperamenty, osobowości, upodobania dotyczące sposobu spędzania wolnego czasu, gusta itd. Może być tak, że relacje są dobre, ale nie – bardzo bliskie i głębokie i to też jest w porządku.

**M.P.** Odkąd pamiętam, mówię swoim córkom, że mając siebie, mają wielki skarb. Nie zawsze to rozumiały, bo przecież jak to dzieci kłóciły się o drobnostki, rozstawały na zawsze i deklarowały, że już nigdy nie będą się ze sobą bawić... po czym wracały do wspólnych aktywności. Typowe.

Nawet jako nastolatki potrafią drzeć koty, może nawet intensywniej niż w młodości. Ale coraz częściej widzę, że uczą się funkcjonować razem – obok siebie, ale już nie przeciw sobie. Myślę, że to dobry wstęp do takich dojrzałych relacji między rodzeństwem w dorosłości.

Przecież również my jako dorośli utrzymujemy relacje z rodzinami na pewnym dystansie. Nawet jeśli w bliskości, to jednak indywidualnie, bo idziemy swoimi drogami. Ale w razie czego swoje numery mamy poukrywane w telefonach pod pierwszymi cyframi, żeby móc do siebie zadzwonić jednym przyciskiem.

## Czy myślicie że jesteście zestresowanym i kłótliwym społeczeństwem? 46 proc. procent wskazań w tej kategorii robi wrażenie, czy dzieci coś zauważyły?

**A.S.G.** Myślę, że jesteśmy niezwykle zestresowanym społeczeństwem, co jest pokłosiem naszej trudnej historii, w tym wojennych traum pokolenia naszych dziadków. Spróbuj uśmiechnąć się „bez powodu” do obcej osoby na ulicy. Jest duża szansa, że nie uśmiechnie się do Ciebie,



## O czym **marzą** dzieci?

**12**

o podróżach

**10**

o nowych  
rzeczach dla siebie  
lub dla rodziny

**9**

o własnym / nowym domu,  
mieszkaniu, pokoju

**22**

inne, w tym  
marzenia  
fantastyczne

**30**

o własnym  
zwierzęciu

**17**

o karierze  
sportowej  
lub artystycznej



### Psycholożka **Joanna Szulc:**

Posiadanie własnego zwierzęcia to dość typowe marzenie, od dekad obecne w wypowiedziach dzieci. Zanim jednak przejdziemy nad nim do porządku dziennego, przypomnijmy sobie o tym, jak wielu uczestników ankiety chciałoby mieć przyjaciół, poprawić relacje z bliskimi, nie być ocenianymi, jak wielu uczniów przyznało, że nie ma z kim porozmawiać o trudnych sprawach. Wtedy marzenie o psie czy kocie nabiera nieco innego wydźwięku (choć oczywiście nie zawsze pasja zoologiczna wiąże się z poczuciem osamotnienia).

### Psycholożka **Anna Tulczyńska:**

Wbrew pozorom dziecięce marzenia nie są wcale nadmierne, ani odmienne od tych, jakie mieli ich rodzice w dzieciństwie.

lecz ucieknij wzrokiem albo spojrzysz na Ciebie podejrzliwie. Dzieci doskonale wyczuwają stres i napięcie dorosłych.

**M.P.** Traktujemy to bardzo elastycznie. Sam pamiętam, że jako dziecko byłem zawożony do dalszej rodziny, no bo to rodzina, więc trzeba. Bywało, że potwornie się tam nudziłem...

Chciałbym oszczędzić tego córkom, więc raczej

je do takich spotkań zapraszam, ale z możliwością odmowy. I czasem faktycznie się zgadzają! To fajne, bo czują się w tym wolne. Jeżeli już gdzieś ze mną jadą, to z takim autentycznym zaciekawieniem.

Ale są też osoby czy miejsca, które kojarzą się im nie najlepiej. Wiem, że ich stopy długo tam nie postaną. Staramy się to uszanować.

## Co według Was daje dzieciom posiadanie przyjaciół, kolegów, dobry kontakt z grupą rówieśniczą?

**A.S.G.** Kontakty z kolegami, przyjaciółmi, grupą rówieśniczą (ale też młodszymi i starszymi dziećmi, na przykład w rodzinie czy na podwórku) są potrzebne do budowania i ćwiczenia kompetencji społecznych. Relacje z rodzicami i innymi dorosłymi są z założenia niesymetryczne: dorosły jest tym, który ma więcej zasobów, w tym doświadczenia i wiedzy. Relacje z innymi dziećmi pozwalają dzieciom niejako przejrzeć się w lustrze, ćwiczyć negocjacje i dogadywanie się w sytuacji różnicy zdań, uczyć się brania pod uwagę potrzeb innych i dbania o relację w zupełnie innym wymiarze, niż jest to możliwe z dorosłymi.

**M.P.** Relacje rówieśnicze uczą dziecko przede wszystkim samodzielności i odpowiedzialności, pozwalają doświadczać różnorodności i budowania drużyny, ćwiczą elastyczność, ale też umiejętność bronięcia swoich racji. Oczy-

wicie łatwo napisać takie zdanie, a to przecież często długi i wymagający proces.

Ważna jest tu rola dorosłego, który bywa dla dzieci istotnym punktem odniesienia. Czasami to kwestia przegadania albo wejścia w rolę facylitatora lub podzielenia się własnym doświadczeniem z lat młodości. Dzieci zresztą lubią takie rodzicielskie skoki do przeszłości i nawet jeśli nie skorzystają z naszych rad, to usłyszą ważny komunikat: nie tylko ty tak masz, ale każdy przez to przechodził. Damy radę. Ty dasz radę!

**Żyjemy w trudnych czasach – doświadczyły nas ostatnio pandemia, kryzys ekonomiczny, wojna w bliskim sąsiedztwie, nasze dzieci uczą się z dziećmi, które przed tą wojną musiały uciekać. Jak według Was rozmawiać z dziećmi o stresujących wydarzeniach, by mimo wszystko dać im poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa?**

**A.S.G.** Tak, żyjemy w trudnych czasach, ale też trudno znaleźć pokolenie, które żyło w łatwych czasach. Nasze dzieci doświadczają po prostu innych globalnych wyzwań, niż te, których były kiedyś udziałem naszym, naszych rodziców czy dziadków. Bardzo ważne jest to, w jaki sposób najważniejsi dorośli zaopiekują się dzieckiem, kiedy wydarza się coś trudnego czy wręcz dramatycznego. Jeśli sami są „w rozsypce”, nie radzą sobie emocjonalnie, i nie ma żadnego innego dorosłego, który byłby spokojniejszy i bardziej stabilny, to dzieciom może być fak-



tycznie bardzo trudno. Ale jeśli jest choć jeden dostępny, w miarę spokojny dorosły, który zadbą o poczucie bezpieczeństwa dziecka, to te trudne wydarzenia nie muszą dzieci obciążać aż tak bardzo, jak mogłoby się wydawać.

**M.P.** Kiedy byłem dzieckiem, przeżyliśmy stan wojenny, katastrofę w Czarnobylu, a nad nami wisiało widmo poszerzającej się dziury ozonowej. Choć od tamtych wydarzeń minęły dziesiątki lat, a zagrożenie nimi spowodowane zmalało lub obecnie jest mało istotne, to dobrze pamiętam atmosferę im towarzyszącą. Nie było to łatwe.

Myślę, że każde pokolenie ma takie cezury, które stają się punktami odniesienia w dyskusjach w stylu „a pamiętasz, jak...” Dla obecnego pokolenia dzieci to będzie zapewne pandemia i wojna w Ukrainie, ale dla kolejnego jeszcze coś innego: coraz dotkliwsze zmiany klimatyczne, może jakieś konflikty wewnętrzne w naszym kraju, jeszcze większa polaryzacja społeczeństwa.

Co z tym zrobić? Rozmawiać. To banalne, ale przede wszystkim rozmawiać. Dawniej „dzieci i ryby głosu nie miały”, ale dziś wiemy, że taka postawa względem nich nie działa. One i tak widzą lub czują, że coś jest nie tak. Nazywanie rzeczy po imieniu, ale z poszanowaniem dziecięcej wrażliwości i możliwości przyjmowania trudnych informacji, to najlepszy sposób na zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa.

## Po co dzieciom potrzebne są marzenia? Czy dobre są tylko marzenia możliwe do spełnienia, czy też warto uczyć dzieci snucia różnych zupełnie zwariowanych marzeń?

**A.S.G.** Marzenia to marzenia! Nie muszą być realne i możliwe do spełnienia. Myślę, że marzenia mają dwie ważne funkcje. Po pierwsze, stanowią odskocznnię od codzienności i pomagają rozwijać wyobraźnię. Najlepszym tego przykładem jest Ania z Zielonego Wzgórza (czy też Anne z Zielonych Szczytów). Po drugie, stanowią siłę napędową naszych działań: na przykład marzyłam jako dziecko, aby zostać „wielką polską pisarką” i aby spełnić kiedyś to marzenie, wprawiałam się w pisanie czy to opowiadań, czy pamiętnika. Swoją pierwszą książkę z serii „Self-Regulation” napisałam, mając w tyle głowy to dziecięce marzenie, choć już nie marzyłam o byciu „wielką” pisarką – po prostu chciałam napisać książkę, którą ludzie by czytali z przyjemnością i wiem, że to moje marzenie się spełniło.

**M.P.** Gdy byłem dzieckiem, to przeglądałem katalogi z zestawami klocków i zaznaczałem



## Jakich zmian w szkole chciałyby dzieci?

19

Lepsze relacje z rówieśnikami w szkole, brak hejtu, większa życzliwość i koleżeństwo.

27

Większy nacisk na rozwój pasji u dzieci.

19

Mniej nauki, likwidacja niektórych przedmiotów, zmiana systemu szkolnego lub nawet likwidacja szkół.

20

Rezygnacja z ocen.

5

Mniej stresu związanego z nauką i egzaminami.

10

Inne

### Psycholożka **Anna Tulczyńska:**

Przypomina mi się tu wypowiedź pani Rzecznik Praw Dziecka z Norwegii, która opowiadała, że ma grupę nastoletnich doradców, ponieważ hołduje przekonaniu: – „Nic o dzieciach bez dzieci”. Zamarzyła mi się taka grupa doradców przy Ministerstwie Edukacji. Gdyby pani ministra zechciała zastosować się do próśb dzieci, należałoby np. zwiększyć nacisk na działania rozwijające pasje u dzieci i zrezygnować z ocen – w obecnym systemie prawnym jest to możliwe. Tak naprawdę przepisy mówią o ocenach śródrocznych i końcoworocznych. W ciągu roku można stosować ocenę opisową. Dużo lepiej dostać informację o tym, co jest dobrze zrobione, a nad czym uczeń jeszcze powinien popracować, niż ocenę – dostatecznie. Rozwinięta ocena opisowa pozwala uczyć się na swoich błędach i lepiej oceniać swoje dobre i słabsze strony, a to wpływa na

samoocenę, o której już była mowa. Kolejne ważne kwestie dla ankietowanych to, z jednej strony mniej nauki, likwidacja niektórych przedmiotów, a czasem dość radykalnie – likwidacja szkół. Pokazuje to, jak uczniowie mogą czuć się obciążeni szkołą i ilością wymagań. Druga istotna kwestia to relacje z rówieśnikami. Uczniowie potrzebują więcej życzliwości a zdecydowanie mniej hejtu.

I są to spójne postulaty. Młodzi ludzie chcą mniej się uczyć, spotykać się z mniejszą ilością wymagań, a w zamian za to mieć czas i okazję do rozwoju swoich pasji, rezygnacji z ocen i mniej stresu, ale lepszych relacji z rówieśnikami. Tak jakby dawali nam znać, że potrzebują więcej przestrzeni i czasu na spokojny rozwój w bezpiecznej atmosferze relacji z rówieśnikami.

te, które kupię, gdy już będę zarabiać pieniądze. Czy ostatecznie kupię? Oczywiście, że nie. Czy czuję się rozczarowany? Również nie, bo z wiekiem zmieniły się moje priorytety. Ale ten dziecięcy czas snucia marzeń o nieuchwytnym celu był ważny, bo kształtował zainteresowania, popychał mnie do prób jego realizacji, motywował do działania.

Jako osoba dorosła również staram się marzyć, ale tym razem oprócz celu wyobrażam sobie również drogę do niego prowadzącą. Wiem, że marzenia się raczej nie spełniają, ale bardziej je się spełnia: własną pracą, determinacją, strategią. To nie znaczy, że w ten sposób mają też marzyć dzieci – na tym etapie takie urealnianie marzeń może być dla nich trudne do udźwignięcia i działać zniechęcająco.

Niech pobujają w obłokach i poszerzają granice swojej wyobraźni. W tym momencie ich życia to jest najważniejsze.

## Jak to oceniacie, jakie problemy ze szkołą mają najczęściej Wasze dzieci? Jakich zmian by chciały?

**A.S.G.** Największym problemem, jaki ze szkołą mają moje dzieci, jest poranne wstawanie. Wszystkie są raczej sowami niż skowronkami, a zaczynają lekcje codziennie o godzinie 8. To był przez cały okres edukacji także mój największy problem. Abstrahując od tego, moje starsze dzieci czasem narzekają na treści, których się uczą: podstawa programowa obejmuje mnóstwo tak zwanej pamięciówki, która szybko wyparowuje z głów. Argumentują, że przecież informacje o budowie pantofelka można dziś znaleźć bardzo łatwo i też względnie łatwo jest zweryfikować ich prawdziwość oraz rzetelność źródeł. Po najmłodszym synu widzę, że nudzi się podczas lekcji, zwłaszcza matematyki – myślę, że ucieszyłoby go łączenie dzieci w grupy nie według rocznika, lecz według zainteresowań i talentów.

**M.P.** Staramy się w edukacji podążać za dziećmi. One wyznaczają sobie wektory, a my próbujemy dostosować do nich strategie ich realizacji. Stąd niektóre córki uczą się w domu, a inne w szkołach stacjonarnych.

Myślę, że to poczucie sprawstwa daje im bardzo dużo, bo czują się architektami swojego uczenia się. Dlatego nawet jeżeli mają jakieś problemy ze szkołą, to jednocześnie wiedzą, że zawsze mogą z tej szkoły odejść. I czasami odchodzą, ale również zostają. Jest to płynne.

Najbardziej rozczarowujące w szkole są dla nich relacje rówieśnicze. Albo są szczątkowe, albo zbyt słabe, a to dlatego, że szkoła nie daje przestrzeni na ich pogłębienie. Patrzenie przez 45 minut na plecy osoby siedzącej w ławce przed i kilkuminutowe przerwy nie służą budowaniu drużyny.

Sam program i sposób nauczania też bywa zniechęcający. Wiedza wlewana odgórnie nie za-



wsze jest przyjmowana w taki sam sposób i na tym samym poziomie przez wszystkich, ale nie ma czasu na indywidualne wsparcie w takich sytuacjach. W efekcie pogłębia się edukacyjne rozwarstwienie i zaczyna się wyścig szczurów, co ma swoje echa w słabszych relacjach rówieśniczych... i tak w kółko.

## **Czy jako rodzice widzicie jakiś problem ze złymi relacjami w szkole – np. właśnie agresja, brak akceptacji ze strony rówieśników? A może z drugiej strony – może szkoła jest wyjątkowym miejscem budowania relacji i przyjaźni na całe życie?**

**A.S.G.** Jako mama widzę, że relacje w klasie zależą od skomplikowanego systemu czynników i bywają bardzo nieprzewidywalne. Co do zasady jest tak, że dzieci, których ważne potrzeby są zaspokojone i które czują się dobrze i bezpiecznie w relacji z bliskimi dorosłymi (rodzicami, nauczycielami, innymi ważnymi opiekunami), zachowują się zwykle lepiej niż dzieci, które mają niezaspokojone potrzeby i mało bezpieczne relacje z dorosłymi. Na pewno warto dbać o te dwa aspekty. Ale zdarza się i tak, że dzieci mają trudne relacje i z rodzicami, i z nauczycielami, natomiast z rówieśnikami nieźle się dogadują – i odwrotnie, bywają całe klasy, w których rodzice i nauczyciele dbają o dobrostan dzieci, a te z jakichś przyczyn dokuczają sobie wzajemnie. Dynamika grupy bywa bardzo skomplikowana.

Jako rodzice mamy znikomy wpływ na to, co dzieje się w domach kolegów i koleżanek naszych dzieci. Mamy wpływ na to, co się dzieje w naszych własnych relacjach (i o nie warto dbać na co dzień) oraz na to, jaką szkołę wybieramy dla naszych dzieci (choć często



względy logistyczne i/lub finansowe znacząco ten wybór ograniczają). Na pewno agresja rówieśnicza wymaga ingerencji czy też raczej wsparcia dorosłych i jeśli widzimy, że w szkole naszego dziecka źle się dzieje, że ono wyraźnie nie lubi do niej chodzić, należy rozmawiać o tym z nauczycielami i oczekiwać, że poszukają rozwiązania.

**M.P.** To ciekawe, że większość reform edukacji skupia się na podstawie programowej, a nie na człowieku. Gdzieś w tym zapale nieustannego poprawiania szkoły umyka nam ten pojedynczy uczeń, który jest częścią większej społeczności, a przynajmniej chciałby być. A często nie jest, bo w szkole najmniej chodzi o relacje, najważniejsza jest realizacja programu.

Co z tym zrobić? Tu przychodzą mi do głowy raczej radykalne rozwiązania: zaorać i zbudować na nowo. Dotychczasowe reformy raczej pudrują system nauczania, który de facto realizowany jest w podobny sposób, nieadekwatny do dzisiejszych czasów i do aktualnego stanu wiedzy o etapach rozwojowych młodego człowieka.

A dzieci 7+ szukają przede wszystkim relacji. Brak przestrzeni do ich budowania na etapie szkolnym uważam za jeden z najpilniejszych problemów do rozwiązania.

## Uważacie, że oceny mają sens?

**A.S.G.** To trudne pytanie. Nie znam szkoły bez ocen i trudno mi sobie wyobrazić powszechną edukację, w której nie ma żadnej formy oceniania postępów dziecka w nauce. Myślę, że dobrym pomysłem są oceny opisowe w formie informacji zwrotnej od nauczyciela do ucznia (co już umiesz, co idzie ci szczególnie dobrze, nad czym warto jeszcze popracować), a także samoocena, za którą nie stoi strach przed złą oceną. Warto przesuwac akcenty w tym kierunku nawet kiedy prawo wymaga od nauczycieli stawiania ocen wyrażonych liczbą. Ale warto też zmieniać cały system w taki sposób, aby odchodzić od „ocenozy” i „punktozy”.

Jako była piątkowo-szóstkowa, wzorowa uczennica wiem doskonale, ile szkód może poczynić system zorientowany przede wszystkim na oceny i inne łatwo mierzalne wyniki, a także dążenie do wychowywania prymusów – uczniów, którzy (jak ja dawniej) mają na świadectwie same piątki i szóstkę. Szkodzi to na dłuższą metę rozwija-

niu pasji i talentów i nie uczy kompetencji przydatnych w życiu i pracy zawodowej: współpracy, podziału zadań i odpowiedzialności, priorytetyzowania, wykorzystywania mocnych stron każdego członka grupy itd.

**M.P.** Umiejętność oceniania jest dla nas czymś naturalnym. Od dziecka oceniamy innych, oceniamy siebie, oceniamy miejsca, oceniamy jedzenie. Pytanie tylko, jak to robimy, bo przecież wcale nie oceniami wyrażanymi cyfrowo! Fajne, ładnie, smaczne, niedobrze – tak mówią dzieci i jest to ocena opisowa, która jest zrozumiała dla wszystkich.

Tymczasem za oceną cyfrową idzie tak naprawdę jeden komunikat: że dziecko nie wpisało się w jakieś ramki narzucone mu odgórnie przez dorosłych. Za to niewiele albo wręcz nic nie mówi o samym dziecku: o jego poziomie wiedzy, o jego emocjonalnym zaangażowaniu w chęć zgłębienia tematu czy umiejętności poradzenia sobie z zadaniem własnymi metodami.

Nawet w pracy dostajemy zwykle feedback, który zawiera więcej komunikatów niż tylko punktację. To służy poprawieniu naszych wyników w przyszłości – dla dobra firmy i nas samych. Dlaczego nie możemy tak samo traktować uczniów? To będzie znacznie efektywniejsze niż wyciąganie średniej z ocen punktów.





## Czy według Was dzieci mają za dużo nauki?

**A.S.G.** Moje własne dzieci nie wydają się mieć zbyt dużo nauki. Prace domowe odrabiają w dużej mierze jeszcze w szkole, w czasie świetlicowym albo na przerwach. Miewają grupowe projekty, które muszą częściowo przygotować poza szkołą, no i oczywiście muszą uczyć się słownictwa z języków obcych. Moje dzieci chodzą do szkoły społecznej i dzięki temu, że klasy są mniej liczne, a lekcji jest nieco więcej niż w szkole publicznej, mogą zrealizować więcej materiału w szkole. Ta konkretna szkoła nie jest też tak dotknięta „ocenozą” i „punktozą”, jak wiele innych szkół.

Wiem jednak od wielu mam – moich znajomych i klientek – że dzieci miewają bardzo dużo nauki. Dotyczy to zwłaszcza siódmej i ósmej klasy szkoły podstawowej (żadne moje dziecko nie jest jeszcze na tym etapie). Właściwie codziennie uczniowie starszych klas muszą po powrocie ze szkoły poświęcić godzinę, dwie albo i trzy na odrabianie lekcji i naukę do sprawdzianów. (Nie wiem jeszcze, w jakim stopniu ta sytuacja zmieniła się po wejściu w życie rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie prac domowych.) Moim zdaniem to zupełnie nie sprzyja jakości nauczania. Nie da się uczyć skutecznie

przez wiele godzin dziennie: zmęczony umysł nie przyswaja wiedzy, a nadmierne obciążenie nakręca spiralę stresu, co jeszcze bardziej ogranicza zdolności poznawcze. Szkodzi to też, rzecz jasna, zdrowiu psychicznemu i fizycznemu dzieci i młodzieży.

**M.P.** Z niewiadomych przyczyn uznaliśmy, że dziecko w szkole powinno się dowiedzieć wszystkiego. No, a przynajmniej tego, jak funkcjonuje cały świat. Staramy się więc w kilka lat wyjaśnić mu wszystkie zależności: od budowy atomów po powstawanie czarnych dziur i to jeszcze najlepiej w perspektywie czasowej wyznaczonej przez wielki wybuch z jednej i kosmiczny kolaps z drugiej strony.

To oczywiście jest fascynujące i warto wiedzieć jak najwięcej, ale który umysł młodego człowieka jest w stanie przyjąć tak wiele informacji w 8 czy 12 lat? Poza tym wraz z procesem edukacji nie zwijają się w naszych głowach synapsy i wciąż możemy się uczyć. Naprawdę, tego nikt nie kontroluje!

Moje osobiste doświadczenie jest takie, że ostatnia dekada to jeden z najbardziej twórczych etapów w moim życiu. Oczywiście szkoła dała jakieś fundamenty, ale reszta tej naukowej konstrukcji w mojej głowie opartej o wiedzę powstawała później. Zresztą wciąż powstaje, bo to proces trwający przez całe życie.



### ANNA TULCZYŃSKA

Psycholożka, socjoterapeutka, certyfikowana psychoterapeutka CBT, certyfikowana tutorka i autorka oraz koordynatorka programu szkolnego tutoringu w eksperymentalnym LXIV LO im. S. I. Witkiewicza. Przez kilka lat prowadziła Ośrodek Promocji Talentów w Warszawie. Ma ogromne doświadczenie w pracy terapeutycznej z młodzieżą i rodzicami, autorka licznych publikacji poradnikowych na temat komunikacji z nastolatkami w rodzinie i w szkole.



### JOANNA SZULC

Psycholożka, dziennikarka, redaktorka. Ukończyła także socjologię, kursy z zakresu wspierania rodziców, kurs psychoterapii dzieci i młodzieży CBT. Autorka tekstów i książek dla rodziców oraz opowiadań i bajek psychoedukacyjnych dla dzieci.



### AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

Mama 3 synów, coachka, mentorka, trenerka Akademii Pozytywnej Terapii Kryzysu i facylitatorką podejścia Self-Reg; prowadzi szkolenia w obszarze stresu i kryzysu; jest autorką bloga DyleMatki.pl.



### MARCIN PERFUŃSKI

Tata 5 córek, dziennikarz i bloger, twórca popularnej strony [www.supertata.tv](http://www.supertata.tv), gdzie dzieli się radością posiadania rodziny wielodzietnej. W 2018 roku wygrał plebiscyt miesięcznika „Mamo, To Ja” na Idealnego Tatę.

popisz się  
talentem



Za nami już **210 literackich  
debiutów** i opowiadań  
młodych autorów!

**Największy konkurs literacki  
dla uczniów szkół podstawowych!**