

R A P O R T

Co zabija dziecięcą wiarę w siebie?



Wspieraj Dzieci, które w siebie nie wierzą

akademiaprzyszlosci.org.pl

Spis treści

Życiowe abecadło	3
O Akademii Przyszłości	4
Pewność siebie dziecka w opinii rodziców [wyniki badania]	5
> Dziecięca wiara w siebie	6
> Kiedyś a dziś	7
> Znaczenie pewności siebie	8
> Co wpływa negatywnie na poziom pewności siebie?	9
> Jakie czynniki wpływają pozytywnie?	10
> Wpływ social mediów	12
> Własne doświadczenia rodziców	16
ABC, czyli trzy obszary trudności, które wpływają na wiarę w siebie	17
A – trudności w relacjach	18
> Odrzucenie społeczne i przemoc rówieśnicza	23
> Brak pozytywnych wzorców dorosłych	27
B – brak poczucia kompetencji i sprawczości	31
> Brak poczucia sprawczości i kompetencji	33
> Nieadekwatne wymagania, porównywanie i nadmierna presja na sukces	37
> Brak okazji do samodzielnego działania i rozwiązywania problemów oraz brak przestrzeni na porażki oraz uczenie się na błędach	41
C – technologie i świat online	45
> Nadmierne korzystanie i uzależnienie od nowoczesnych technologii	46
> Świat online a osłabienie więzi i poczucie samotności	49
> Bullying i hejt rówieśniczy	53
Podsumowanie	57
Wesprzyj konkretne dziecko	58
Źródła	59
Badanie przeprowadzone na panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=505 osób. Termin realizacji: 11-19 sierpnia 2025. Metoda: CAWI.	59

Życiowe abecadło

Dziecięca wiara w siebie to fundament zdrowego rozwoju emocjonalnego, społecznego i poznawczego. To nie tylko dziecięcy uśmiech, odwaga w zadawaniu pytań czy chęć do działania. Wiara w siebie pomaga budować poczucie własnej wartości, relacje z innymi i umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami – także w dorosłości.

Co się zatem dzieje, kiedy dzieciom brakuje wiary w siebie? Zamiast pewności siebie i swoich możliwości – pojawia się niepokój. Zamiast ciekawości – obawa przed oceną. Zamiast odwagi – wycofanie.

„Brzydka, gruba, nie lubiana” – takimi słowami opisuje się Gosia. W swoim 13-letnim życiu usłyszała tak wiele złych słów od rówieśników, że sama w nie uwierzyła. 7-letni Bartek jest drobny i niższy od rówieśników, przez co czuje się gorszy. Problemy sprawiają, że kurczy się jego samoocena, często mówi o sobie: „jestem troszeczkę głupi, chyba najgłupszy w klasie”. Daria ma 12 lat i często czuje się „smutna i przygnębiona”. Przez brak wiary w siebie nie potrafi odnaleźć się w szkole, ma problem z prostymi obowiązkami. **Takich dzieci są tysiące.**

Celem niniejszego raportu jest zidentyfikowanie kluczowych czynników, które wpływają negatywnie na poczucie własnej wartości, wiarę w siebie i pewność siebie dzieci oraz wskazanie obszarów, w których możliwe jest odpowiednie wsparcie dorosłych.

Na potrzeby raportu powstało badanie panelowe wśród rodziców dzieci w wieku 8-14 lat, aby poznać i uwzględnić perspektywy osób, które mają często największy wpływ na kształtowanie poczucia wartości wśród najmłodszych.

Wyniki badania i zgromadzone wnioski mają na celu nie tylko diagnozę problemu, ale także **inspirowanie do działań – edukacyjnych, systemowych i społecznych** – które będą wspierać dzieci w budowaniu zdrowej, trwałej wiary w siebie.

Raport Akademii Przyszłości to apel o uważność, o tworzenie środowisk, w których dzieci mogą czuć się bezpieczne, wartościowe i sprawcze. To zaproszenie do rozmowy o tym, jak wspólnie – jako dorośli – możemy chronić dziecięcą pewność siebie i wspierać ją każdego dnia.

Zapraszamy do zapoznania się z pełną treścią raportu.

Zespół Akademii Przyszłości

O Akademii Przyszłości



Akademia Przyszłości to ogólnopolski program społeczny wspierający dzieci, które nie wierzą w siebie. Poprzez cotygodniowe, indywidualne zajęcia z wolontariuszem albo wolontariuszką kształtujemy ich poczucie własnej wartości, wzmacniamy wiarę w siebie. Celem Akademii jest, by dzieci zaczęły samodzielnie pokonywać dotychczasowe trudności i z podniesioną głową patrzyły w przyszłość oraz realizowały swój potencjał, marzenia i aspiracje.



Wspieram Dzieci



Pewność siebie dziecka w opinii rodziców

W Akademii Przyszłości od lat przyglądamy się temu, co decyduje o wierze w siebie wśród najmłodszych. **Znamy perspektywę dzieci i dobrze wiemy, z jakimi trudnościami mierzą się na co dzień.** W [poprzednim raporcie Akademii](#) zbadaliśmy perspektywę nauczycieli, pokazując, jak z ich punktu widzenia wygląda szkolna codzienność i wyzwania, przed którymi stają uczniowie. Ich obserwacje okazały się alarmujące:

aż 92% nauczycieli zauważyło, że uczniowie nie radzą sobie z codziennymi trudnościami, a tych wciąż przybywa.

Wśród najczęściej wskazanych były: **przebodźcowanie nowymi technologiami, problemy z koncentracją, niska motywacja do nauki oraz brak umiejętności rozumienia własnych emocji i radzenia sobie z nimi.** Dzieci według nauczycieli doświadczają także trudnych relacji z rówieśnikami, **mają niską samoocenę.**

W tegorocznym raporcie postanowiliśmy **spojrzeć jeszcze szerzej, dodając perspektywę rodziców** – osób, które każdego dnia towarzyszą swoim dzieciom w ich rozwoju i edukacyjnych zmaganiach. Zrealizowaliśmy badanie, w którym zapytaliśmy ich o opinie, doświadczenia oraz wrażenia związane z wychowaniem dzieci w wieku 8–14 lat – czyli w wieku tożsamym z podopiecznymi Akademii. W ankiecie wzięło udział 505 rodziców, dzięki czemu uzyskaliśmy materiał, który pozwala zobaczyć pełniejszy obraz wyzwań, z jakimi mierzą się dzieci oraz sposobów, w jakie wspierają je dorośli.

Według respondentów pewność siebie dzieci nie jest cechą wyłącznie wrodzoną – aż 86% uważa, że można ją rozwijać dzięki wychowaniu i odpowiedniemu wsparciu.

Wspieram Dzieci



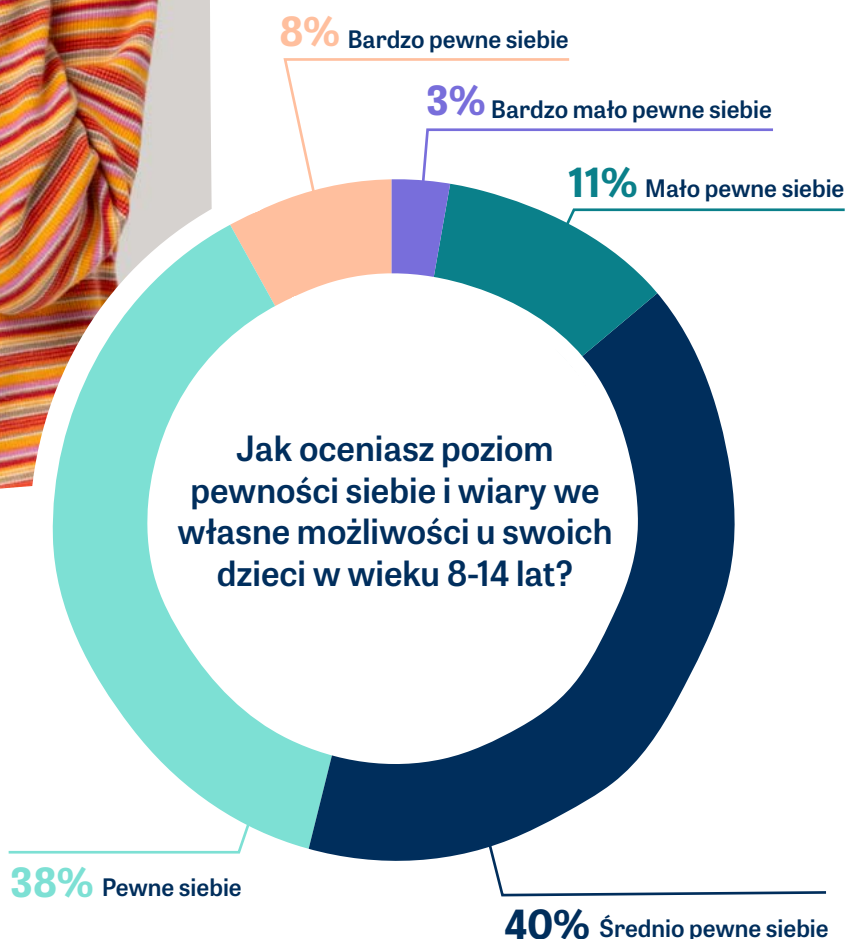
Dziecięca wiara w siebie

Wiara w siebie to fundament, na którym dzieci budują relacje, podejmują wyzwania i rozwijają swoje pasje. Dlatego w badaniu poprosiliśmy rodziców, aby ocenili poziom wiary we własne możliwości wśród swoich dzieci.

Większość badanych ocenia swoje dzieci jako średnio pewne siebie lub pewne siebie, przy czym jedynie

8% wskazuje na bardzo wysoki poziom pewności siebie.

Jednocześnie 14% rodziców uważa, że ich dzieci mają niskie poczucie własnej wartości.



Kiedyś a dziś

Wiara we własne możliwości, budowana od dzieciństwa, to kluczowy czynnik tego, jak powiedzie nam się w życiu. Jak rodzice postrzegają pewność siebie w kontekście pokoleń?

Respondenci są podzieleni w ocenie, jak pewność siebie dzieci zmieniła się w porównaniu do pokolenia sprzed 20 lat.



Co trzeci badany uważa, że współczesne dzieci są mniej pewne siebie, podczas gdy 36% ma przeciwnie zdanie. Około 13% nie dostrzega różnic, a 21% nie ma jednoznacznej opinii. Najczęściej osoby lepiej wykształcone uważają, że dawniej dzieci były mniej pewne siebie.

Wspieram Dzieci



Znaczenie pewności siebie

Prawie wszyscy badani są przekonani, że pewność siebie jest ważna w rozwoju dziecka.

Ponad 70% uważa, że jej brak stanowi poważny problem.

6% Trudno powiedzieć

1% Raczej nie

35% Raczej tak

Czy pewność siebie jest według Ciebie ważna u dziecka w wieku 8-14 lat?

57% Zdecydowanie tak

1% Zdecydowanie nie

13% Raczej nie

50% Raczej tak

14% Trudno powiedzieć

23% Zdecydowanie tak

Czy brak pewności siebie u dziecka w wieku 8-14 lat to według Ciebie poważny problem?



Wspieram Dzieci



Co wpływa negatywnie na poziom pewności siebie?

Najczęściej wskazywane przez badanych czynniki mające negatywny wpływ na dziecięcą wiarę w siebie to przemoc słowna i hejt od rówieśników, ciągła krytyka i brak pochwał, odrzucenie przez rówieśników, brak uwagi lub relacji z rodzicami oraz porównywanie się z innymi zarówno w szkole jak i w social mediach.

Znaczącą rolę odgrywa także **brak akceptacji wyglądu, nadmierna presja na wysokie wyniki w szkole czy korzystanie z Internetu** i wynikające z tego przebudźcowanie.

Czy poniższe kwestie mają według Ciebie wpływ na poczucie pewności siebie u dzieci w wieku 8-14 lat?

Raczej tak
Zdecydowanie tak
Łącznie w %

PRZEMOC SŁOWNA LUB HEJT ZE STRONY RÓWIEŚNIKÓW	87
CIAĞŁA KRYTYKA I BRAK POCHWAŁ	87
PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI DZIEĆMI W SZKOLE	86
ODRZUCENIE PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW	85
BRAK UWAGI ZE STRONY RODZICÓW LUB BRAK RELACJI Z RODZICAMI	85
BRAK AKCEPTACJI SWOJEGO CIAŁA, WYGLĄDU	84
NIEMILI LUB NIEPRZYJAŹNIE NASTAWIENI NAUCZYCIELE	83
KORZYSTANIE Z TELEFONÓW, INTERNETU, NADMIAR INFORMACJI, PRZEBODŹCOWANIE	82
WYMAGAJĄCY I KRYTYCZNI RODZICE	81
NISKIE POCZUCIE SPRAWCZOŚCI	81
NADMIERNA PRESJA NA WYNIKI I OCENY W SZKOLE	81
PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI DZIEĆMI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH	80

Jakie czynniki wpływają pozytywnie?

Według badanych rodziców czynnikami ochronnymi w kształtowaniu dziecięcej pewności siebie okazują się natomiast bliskie relacje z rodzicami i rówieśnikami, wspierający nauczyciele, a także możliwość budowania poczucia sprawczości, rozwijania pasji, popełniania błędów.

Czy poniższe działania pomagają według Ciebie
w budowaniu pewności siebie i wiary w swoje
możliwości u dzieci w wieku 8-14 lat?

Raczej tak
Zdecydowanie tak
Łącznie w %

DOBRE RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI

94

CODZIENNE ROZMOWY I UWAGA ZE STRONY RODZICÓW

93

MĄDRZY I WSPIERAJĄCY NAUCZYCIELE

93

BUDOWANIE POCZUCIA SPRAWCZOŚCI

92

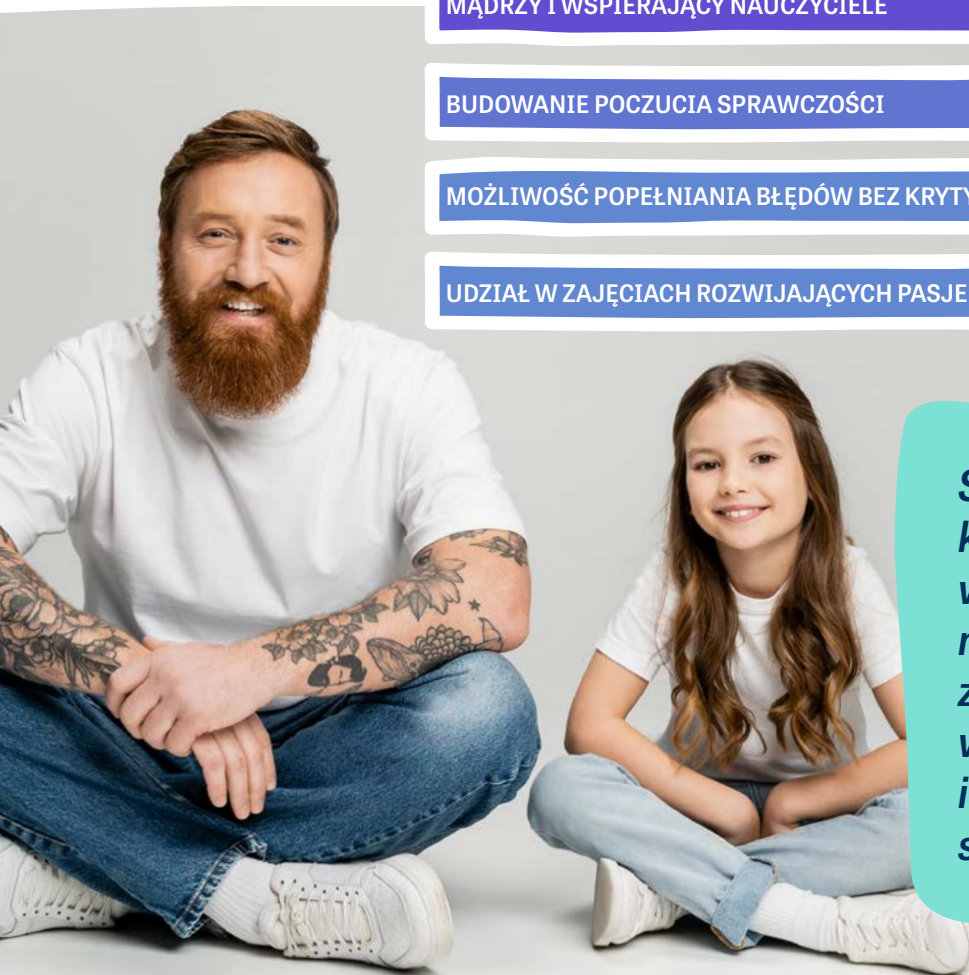
MOŻLIWOŚĆ POPEŁNIANIA BŁĘDÓW BEZ KRYTYKI

91

UDZIAŁ W ZAJĘCIACH ROZWIJAJĄCYCH PASJE I ZAINTERESOWANIA

91

Sami badani w sytuacjach, kiedy ich dzieci tracą wiarę w swoje możliwości najczęściej rozmawiają z dzieckiem, również wspierają je emocjonalnie i słownie, czy wskazują silne strony dziecka i chwalą.



W jaki sposób Ty osobiście wspierasz swoje dzieci, gdy tracą pewność siebie i wiarę w swoje możliwości?

“

Rozmowa przede wszystkim. Z córką dużo rozmawiamy o każdej dziedzinie. Wie, że ją wysłucham.

”

Motywuję je. Mówię, że dobrze coś robi, że jest bardzo wartościowym człowiekiem i że da radę.



“

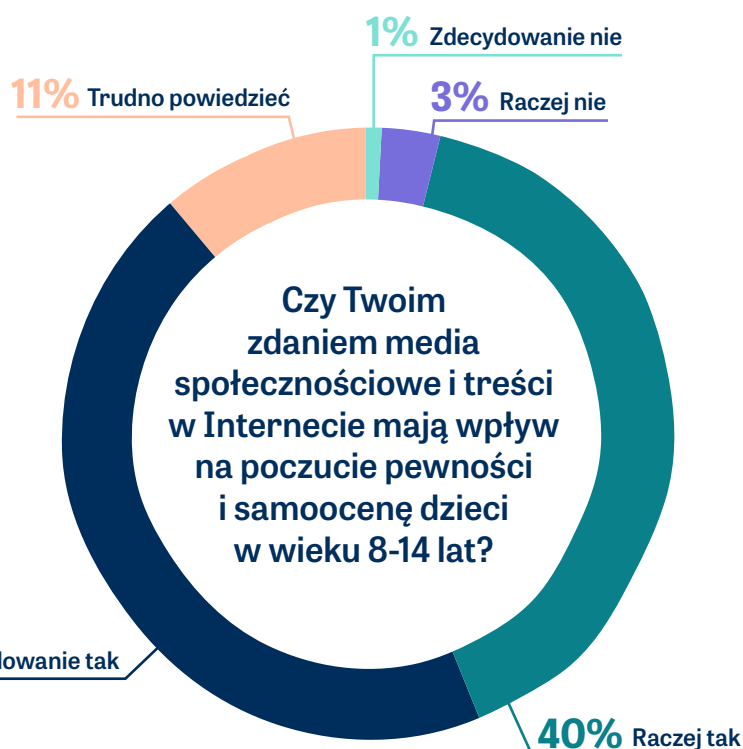
Okazując im zrozumienie i cierpliwość, rozmawiając o ich uczuciach oraz przypominając o ich dotychczasowych osiągnięciach. Mogłem zachęcać je do podejmowania małych kroków i wspólnie celebrować każdy sukces – nawet ten najmniejszy.

Wpływ social mediów

Aż 85% badanych uważa, że social media wpływają na poczucie własnej wartości dzieci, przy czym dla większości ten wpływ jest negatywny.

Młodzi respondenci wyraźnie częściej wskazują **pozytywny** wpływ social mediów (SM) na dzieci niż starsi badani.

Na czym polega negatywny wpływ mediów społecznościowych i treści w Internecie na dzieci? W swoich odpowiedziach badani najczęściej mówili o obserwowaniu w SM wyidealizowanego świata, porównywaniu się z innymi oraz hejcie i niezdrowych wzorcach. Badani, którzy widzą pozytywny wpływ, wskazują na możliwości, które daje Internet w zakresie wspierania dziecka w edukacji i rozwoju.



Wspieram Dzieci



Na czym polega negatywny wpływ mediów społecznościowych i treści w Internecie na dzieci w wieku 8-14 lat?

“

Internet jest pełen luksusu, spełnionych marzeń, zachcianek. Influencerzy pokazują dzieciom, że nie warto się uczyć czy mieć wartości. Wystarczy, że grasz, zdobywasz poziomy, udostępniasz filmy w internecie i zarabiasz tak pieniądze.



”

Dzieci porównują się do wyidealizowanych idoli i tego, co oni mają. Wywołuje to frustrację, zazdrość i spadek ich samooceny.

“

Pokazują idealny obraz świata i rówieśników, który nie ma wiele wspólnego z rzeczywistością.



“

Już małe dziewczynki chcą być takie jak influencerki, zmieniać kolor włosów, malować paznokcie, robić makijaż i zachowywać się, mówić, ubierać jak ich idolki z Internetu. Porównują się między sobą (która lepsza i gorsza) oraz próbują dorównać do „ideału”, który tak naprawdę jest tylko stworzony na chwilę, na potrzeby dodania posta.

“

Mój syn ma 8 lat i jedynie ogląda filmiki, ale wiem, że jego koledzy mają pełen dostęp bez kontroli i niestety internet buduje złe wzorce – patoinfluencerzy, idealne Instagramowe profile (nawet te stworzone przez AI), pokazywanie, jaki masz być, by być fajnym... Przykre to.



”

“

W sieci dzieci czują się bezkarne, więc ocenianie i hejt są na porządku dziennym.

Dzieci nie rozumieją, że to, co napiszą w Internecie, przeczyta i odniesie do siebie drugi człowiek, który czasem jest wrażliwy. Nie rozumieją, że to tak, jakby powiedzieli to komuś prosto w twarz.



“

Nieodpowiednie treści, niedostosowane do wieku, przykłady negatywnych lub niewłaściwych zachowań powodują, że dzieci mają błędne informacje o świecie, czerpią z niewłaściwych wzorców, zaburzona zostaje ich hierarchia wartości itp.

Na czym polega pozytywny wpływ mediów społecznościowych i treści w Internecie na dzieci w wieku 8-14 lat?

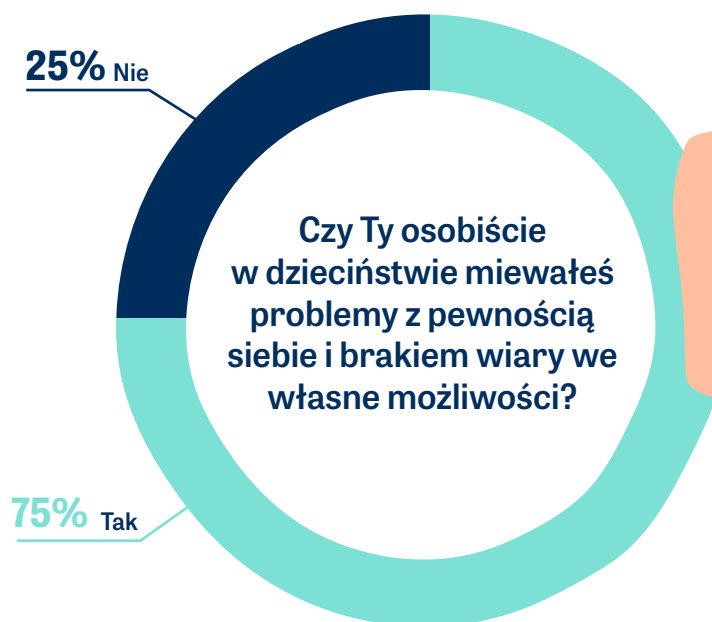


Dzieci są bardziej zaawansowane technologicznie, co ma pozytywny wpływ na rozwój.



Media społecznościowe i treści w internecie mogą wspierać rozwój dzieci w wieku 8 do 13 lat umożliwiając im zdobywanie wiedzy, rozwijanie zainteresowań oraz kreatywne wyrażanie siebie. Dzięki kontaktowi z rówieśnikami online dzieci uczą się współpracy.

Własne doświadczenia rodziców



Aż 3 na 4 rodziców przyznaje, że w dzieciństwie zmagало się z brakiem wiary w siebie.

Widać tu wyraźne różnice między płciami: wśród kobiet takie doświadczenie wskazuje 83%, a wśród mężczyzn – 64%.

Najczęstsze powody to: **zła relacja z rodzicami, brak akceptacji rówieśników czy wygląd.** W budowaniu ich odporności najczęściej pomagało wsparcie rodziców, sukcesy oraz czas i doświadczenie życiowe.

14% badanych zadeklarowało, że nadal nie mają pewności siebie.

Co było u Ciebie głównym źródłem braku pewności siebie i braku wiary we własne możliwości w dzieciństwie?

Dane na podstawie pytania otwartego, respondenci mogli wskazać więcej niż jeden powód.

ZŁA RELACJA Z RODZICAMI	26
BRAK AKCEPTACJI PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW	13
WYGLĄD ZEWNĘTRZNY	11
NISKIE ZAROBKI RODZICÓW	9
CHARAKTER INTROWERTYCZNY	8
NISKA SAMOOCENA	7
CIAĞŁA KRYTYKA	6
NIE WIEM / TRUDNO POWIEDZIEĆ	25

Nota metodologiczna:

Badanie przeprowadzone na panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=505 osób. Termin realizacji: 11-19 sierpnia 2025. Metoda: CAWI.

ABC

czyli trzy obszary trudności, które wpływają na wiarę w siebie

Dziecięca wiara w siebie nie znika nagle – jest stopniowo osłabiana przez codzienne doświadczenia, relacje, komunikaty i środowisko, w którym dziecko dorasta. Przyczyn można szukać w trzech obszarach:

relacji – kiedy dzieciom brakuje akceptacji, a trudności potęgują: przemoc rówieśniczą, odrzucenie społeczne i niedostatek pozytywnych wzorców dorosłych, które prowadzą do wycofania, lęku i poczucia bycia niewidzialnymi;

poczucia kompetencji – wynikającego z nadmiernej kontroli, presji na wyniki, braku przestrzeni na błędy i samodzielność, które odbierają dzieciom wiarę w siebie oraz sprawczość;

technologii – kiedy cyfrowy świat, choć pełen możliwości, izoluje, wzmacnia porównania i uzależnia od zewnętrznej oceny, co prowadzi do samotności i zaburzeń emocjonalnych.

Wspieram Dzieci



A

trudności w relacjach

Dzieci potrzebują bezpiecznych relacji, w których czują się akceptowane, rozumiane i wspierane. Prawidłowe relacje międzyludzkie są fundamentem rozwoju emocjonalnego dziecka.

Już od najwcześniejszych lat życia to właśnie jakość więzi z dorosłymi (rodzicami, ale nie tylko) i rówieśnikami kształtuje obraz siebie, poczucie wartości i zdolność do funkcjonowania w grupie.



Umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji jest kluczowa dla rozwoju kompetencji społecznych. Psycholog rozwojowa prof. Anna Brzezińska podkreśla, że **dzieci uczą się przez interakcje** – to w relacjach z innymi rozwijają empatię, asertywność i zdolność do rozwiązywania konfliktów.

W wieku przedszkolnym dominują relacje rodzinne, ale już w wieku szkolnym rośnie znaczenie rówieśników i nauczycieli. Z wiekiem dzieci coraz bardziej potrzebują akceptacji grupy, co czyni je dodatkowo podatnymi na presję społeczną.

Co się dzieje, jeśli dzieci doświadczają odrzucenia, przemocy rówieśniczej, braku zrozumienia ze strony dorosłych?

Presja społeczna – dotycząca wyglądu, wyników czy zachowania – sprawia, że dzieci zaczynają wątpić w swoją wartość.



9-letnia Nikola, podopieczna Akademii Przyszłości, to dziewczynka, która żyje pod ciągłą presją. Jest bardzo ambitna i sumienna, ale brak wiary w siebie sprawia, że boi się mówić cokolwiek na forum klasy. Jej perfekcjonizm, napędzany wysokimi wymaganiami ze strony mamy, odbiera jej radość z dzieciństwa i okazje do nawiązywania przyjaźni. Zamiast cieszyć się zabawą, Nikola koncentruje się na tym, aby wszystko robić idealnie, co prowadzi do lęku i poczucia osamotnienia.

Trudności w budowaniu i utrzymywaniu relacji mają swoje **konsekwencje, również w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży**. To nie tylko brak pewności siebie i niska samoocena. To również większe prawdopodobieństwo zaburzeń lękowych i nastroju, a także trudności związanych z nawiązywaniem relacji i efektywną nauką.

Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Wiara w siebie jest mi potrzebna, żeby łatwiej mi było rozmawiać z koleżankami.

– Matylda, 11 lat



“

Chcę być pewna siebie, żeby być bardziej aktywna w szkole i łatwiej nawiązywać nowe znajomości.

– Amelia, 10 lat

Wspieram Dzieci



Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Akademia Przyszłości pokazuje, że indywidualne podejście, rozmowa, budowanie relacji opartych na zaufaniu i pozytywne wzmocnienia mają ogromny wpływ na odbudowę wiary w siebie. Praca 1:1, zadania wspierające komunikację i empatię, a także obecność dorosłego (w przypadku Akademii indywidualnego wolontariusza przypisanego do konkretnego podopiecznego), który „widzi” dziecko i jego trudności, pozwalają na budowanie zdrowej i adekwatnej samooceny. Dają poczucie bycia częścią większej społeczności. Akademia to miejsce, które pozwala w atmosferze akceptacji i zaufania rozwijać potencjał każdego dziecka. W efekcie wiele z nich zauważa realne zmiany na dobre w obszarze relacji.

13-letnia Ania, odkąd pamięta, czuła się gorsza od innych. Nie potrafiła bez stresu rozmawiać z koleżankami. Dzięki zajęciom z wolontariuszką zaczęła zauważać swoje mocne strony i w efekcie nawiązała lepszy kontakt z rówieśnikami. „Nie boję się już tak bardzo opinii innych, to mi najbardziej pomogło”.



„Klaudia na początku naszych spotkań nie potrafiła wskazać nawet jednej swojej mocnej strony, dużo o tym rozmawiałyśmy. To wielki sukces, że pod koniec edycji zaczęła kolegować się z rówieśniczką z zajęć robotyki, na które zaczęła chodzić. Nazywa ją już swoją przyjaciółką” – wspomina wolontariuszka Zosia.

Wspieram Dzieci





„Bliskie i satysfakcjonujące relacje są kluczowe, bo to w nich i dzięki nim dziecko uczy się, że jest wartościowe takie, jakie jest, a jego wartość jest nienegocjowalna i nietransakcyjna. Hejt, odrzucenie oraz brak wsparcia rodzicielskiego i rówieśniczego są chronicznym stresem i znacząco osłabiają wiarę w siebie. Często przypominam, że **gdy jesteśmy wykluczani, ośmieszani, izolowani od innych, cierpimy tak samo mocno, jak byśmy doznawali przemocy fizycznej**. Badania pokazują, że mózg reaguje na wszelkie formy ostracyzmu społecznego – włącznie z tymi pozornie niewidocznymi, w “białych rękawiczkach” – jak na ból fizyczny. Widać zatem, jak wielką rolę odgrywają bliskie więzi. Są one naszą największą tarczą, najlepszym kremem przeciwko oparzeniom. Ich brak – albo doznawanie w nich czy to zaniedbania emocjonalnego, czy jakiegokolwiek formy przemocy – rani najbardziej, rani jądro naszej osobowości i tożsamości.



Dlatego **tak istotne są praktyki wspierające autorefleksję, rytuały samoopieki i mądra obecność dorosłych, nie tylko w domu czy w szkole, ale także w polityce edukacyjnej i programach społecznych**. Tworzenie środowiska sprzyjającego relacjom pełnym bezpieczeństwa i akceptacji to inwestycja w odporność emocjonalną dzieci. W końcu, jak często powtarzam za Antoinem de Saint-Exupérym, najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. Niewidoczne, ale z jakże przepotężną mocą!



Dobra nauczycielka, dobry nauczyciel to osoba, która zarówno stymuluje zdumienie otaczającą rzeczywistością i rozwój pasji, jak i dzięki której osoba uczniowska ma poczucie bycia widzianą i uznaną. To tak fundamentalne dla każdej istoty ludzkiej zdumienie otaczającym światem i sobą, które tak wspaniale opiewa w swej mowie noblowskiej Wisława Szymborska, może pięknie rozkwitać **tylko w warunkach bezpieczeństwa, wsparcia i realnego, u-ważnego za-uważania innego istnienia**.

A czyż właśnie nie tego wszyscy potrzebujemy?”.



Przemysław Staroń

psycholog, wykładowca, edukator, autor bestsellerowej serii Szkoła bohaterów i bohaterów. Nauczyciel Roku 2018, Członek Kolegium Ekspertów Instytutu Strategii 2050, finalista Global Teacher Prize 2020, Digital Shaper 2020, nagrodzony LGBT+ Diamond 2019 Polish Business Award

Wspieram Dzieci



Odrzucenie społeczne i przemoc rówieśnicza

Przynależność do grupy to jedna z podstawowych potrzeb psychologicznych dziecka. Akceptacja przez grupę rówieśniczą oraz pozytywne wzmocnienia od nauczycieli, rodziców czy innych dorosłych z najbliższego otoczenia odgrywają istotną rolę w budowaniu poczucia własnej wartości i kompetencji. **Jeśli dziecko nie doświadcza sukcesów lub jest porównywane negatywnie z innymi, może rozwinąć poczucie niższości**, które wpływa na jego samoocenę i wiarę w siebie na późniejszych etapach życia.

Odrzucenie społeczne to nie tylko brak przyjaciół – to brak poczucia bycia „widzianym” i „ważnym”. Konsekwencje mogą być długofalowe – od trudności w relacjach na etapie dorosłości, po chroniczne poczucie bezwartościowości.

Badanie dot. jakości edukacji w Polsce, zrealizowane przez platformę edukacyjną Novakid wśród polskich rodziców, wykazało, że 49% z nich obawia się, że ich dziecko stanie się ofiarą przemocy rówieśniczej i nie będzie wiedziało, czy ani gdzie może szukać wsparcia.

I niestety, bardzo często do przemocy dochodzi. Jak widzimy w raporcie *Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym* Fundacji UNAWEZA, blisko aż 42% uczniów doświadczyło hejtu od rówieśników z klasy. Z kolei w raporcie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023*, czytamy, że aż **ok. 66% dzieci i młodzieży doświadczyło w swoim życiu przemocy ze strony rówieśników.**

Wspieram Dzieci





10-letni Bruno marzy o tym, by zostać Youtuberem. Określa siebie jako sprytny, mądry i pracowity, ale w szkole czuje się niewidzialny. Koledzy często naśmiewają się z jego ubrań. Największym marzeniem chłopca jest posiadanie supermocy niewidzialności, aby uciec od rówieśników, kiedy tylko chce. Ten ciągły stres i trudności w relacjach sprawiają, że ma problemy z koncentracją na nauce i traci motywację.

Przemoc rówieśnicza – fizyczna, emocjonalna, słowna czy cyberprzemoc – **ma destrukcyjny wpływ na psychikę dziecka**. Badanie przeprowadzone przez Kyoung Min Shin i współpracowników w Korei Południowej (1998–2006) objęło dzieci od wieku wczesnoszkolnego aż po nastoletni (13–15 lat). Naukowcy śledzili rozwój emocjonalny uczestników, skupiając się szczególnie na jakości ich relacji z rówieśnikami. Wyniki były jednoznaczne: dzieci, które doświadczały trudności w kontaktach z innymi dziećmi – były odrzucane, wyśmiewane lub czuły się samotne – **znacznie częściej zmagali się z objawami depresji i lęku w wieku nastoletnim**.

Długotrwałe nękanie prowadzi do obniżonej samooceny, depresji, zaburzeń psychosomatycznych, a nawet PTSD. **Dzieci, które są ofiarami przemocy, często izolują się, tracą zaufanie do innych i przestają wierzyć w swoje możliwości.**

Wspieram Dzieci



Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie



“

*Po co mi wiara w siebie?
Żebym bardziej się lubił.*

– Jan, 9 lat



“

*Chciałabym być
pewniejsza siebie,
żebym się nie smuciła.*

– Henia, 9 lat

Wspieram Dzieci





Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Oprócz oczywistej reakcji i braku zgody na wszelkie przejawy agresji i przemocy, potrzeba jest też profilaktyki i wsparcia dla młodych ludzi. Jak zatem wspierać dzieci? Kluczowe **jest budowanie bezpiecznego środowiska, w którym dziecko może mówić o swoich doświadczeniach i emocjach**. Akademia Przyszłości daje przestrzeń do budowania bezpiecznych relacji, opartych na zaufaniu, gdzie dziecko może czuć się ważne i akceptowane.



12-letnia Dagmara zapisała w swoim Indeksie Sukcesów:

„Dzięki Akademii jestem bardziej otwarta na nowe znajomości z rówieśnikami”.

Wcześniej bała się nawiązywać jakiegokolwiek kontakt, z lęku przed odrzuceniem.

10-letni Patryk często padał ofiarą klasowego hejtu. Dzięki zajęciom z wolontariuszką dowiedział się, jak reagować na gnębienie.

„Teraz zaczepiają mnie już mniej, a nawet jak się zdarzy, to już mnie to tak nie dołuje”.



Wspieram Dzieci



Brak pozytywnych wzorców dorosłych

Dzieci uczą się przez obserwację. Albert Bandura w swojej teorii uczenia się społecznego podkreśla, że **modelowanie zachowań dorosłych ma kluczowe znaczenie dla rozwoju dziecka**. Jeśli dziecko nie widzi pozytywnych wzorców – empatii, szacunku, radzenia sobie z emocjami – nie ma skąd się ich nauczyć.



Paulina ma 12 lat i już wie, że chce zostać adwokatem. Bardzo lubi czytać książki – wyniosła to z domu. Oprócz regałów pełnych książek w domowym zaciszu spotyka się jednak także z niekontrolowanymi emocjami rodziców. Sama – gdy coś idzie nie po jej myśli – wpada w płacz albo wybucha złością. Często czuje się niezrozumiana, dlatego wycofuje się i trzyma na uboczu.

Wspomniany już raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z 2023 roku pokazuje, że **aż 23% dzieci i nastolatków było zaniedbywanych emocjonalnie, a 20%** – doświadczało parentyfikacji (procesu, w którym dziecko przejmuje dorosłe role i obowiązki rodzicielskie, zamiast otrzymywać od rodziców wsparcie, którego potrzebuje do własnego rozwoju).

Zaniedbane dzieci, niepewne swojej wartości, często wpadają w pułapkę porównań – także na tle edukacyjnym. Wiąże się z nią zjawisko opisywane jako **efekt „dużej ryby w małym stawie”**. Model opisuje, jak dzieci określają swoją wartość edukacyjną względem rówieśników – np. „duża ryba” w mniej wymagającym otoczeniu ma wyższą samoocenę niż świetna wśród równie zdolnych.

Brak wspólnie spędzanego czasu, presja na wyniki, krytyka i porównania

to codzienność wielu dzieci. W efekcie najmłodszy coraz częściej nie widzą w dorosłych wzorów do naśladowania. Brak pozytywnych wzorców i emocjonalnego wsparcia **może prowadzić do wycofania, lęku i obniżonego poczucia własnej wartości**.

Brak wsparcia emocjonalnego ze strony dorosłych skutkuje nie tylko obniżoną samooceną, ale też **trudnościami w podejmowaniu decyzji, lękiem przed oceną i wycofaniem społecznym**. Przykładem są badania Moniki Sabaj-Sidur, które wykazały, że dzieci z pozytywnymi relacjami z dorosłymi mają większe poczucie bezpieczeństwa, wyższą samoocenę i chętniej wyznaczają sobie odważne cele. Brak autentycznego dialogu i partnerstwa w relacji dorosły-dziecko prowadzi do alienacji i braku zaufania.

Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Pewność siebie jest po to, żeby wierzyć, że jestem w coś dobra, a nie że jestem do niczego.

– Kinga, 9 lat



“

Żeby się mniej stresować, w szkole i w domu.

– Ola, 11 lat

Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Dzieci potrzebują dorosłych, którzy są obecni, autentyczni i gotowi do rozmowy. W Akademii Przyszłości wolontariusze i wolontariuszki stają się dla dzieci „dorosłymi, którzy wierzą” – pokazują, że można popełniać błędy, ale też się rozwijać. Wzmacniają dziecięcą sprawczość i uczą, że wartość nie zależy od szkolnych ocen czy wyglądu.

„Zaczęłam rozumieć swoje emocje, przełamałam się i już więcej rozmawiam z innymi”
– zapisała w swoim Indeksie Sukcesów 10-letnia Monika, która jeszcze kilka miesięcy temu na każdą trudną sytuację reagowała płaczem.



Na zajęciach z wolontariuszką 12-letni Patryk przećwiczył nowe sposoby na radzenie sobie z frustracją.

„Już nie denerwuję się tak szybko jak coś mi nie wychodzi”.



„Najbliższe relacje są jak lustra: w nich dziecko po raz pierwszy widzi siebie. Jeśli w odbiciu dostaje akceptację, empatię i szacunek, uczy się: „jestem ważne”. Jeśli doświadcza obojętności czy odrzucenia, rodzi się w nim przekonanie: „coś jest ze mną nie tak”, „nie zasługuję na miłość”.



Ważne, abyśmy pamiętali, że **brak pozytywnych wzorców dorosłych to głęboki deficyt w obszarze rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego** dzieci, który w dłuższej perspektywie może prowadzić do potężnych kryzysów psychicznych.



Dzieci, które nie doświadczają pełnej akceptacji, szacunku ani uważnej obecności dorosłych, mają przekonanie, że ich potrzeby nie są wcale ważne i nie muszą być zauważane oraz respektowane, co w kolejnych okresach rozwojowych może prowadzić do frustracji owocującej **agresją – czy to skierowaną do innych często pod postacią przemocy, czy to agresją skierowaną w stosunku do siebie**. Może prowadzić zarówno do nieprawidłowego obrazu siebie, jak i do chorób psychosomatycznych.



Jako psycholog dostrzegam, jak ważne jest uświadomienie sobie, że **każdy moment uważnej relacji, wsparcia i akceptacji buduje fundament odporności psychicznej i zdrowego poczucia własnej wartości**. Rodzice mogą pytać codziennie swoje dziecko: „Jak się dzisiaj czujesz/czułaś/czułoś?” i słuchać naprawdę, bez oceniania, umniejszania, krytykowania czy bagatelizowania ich emocji i odczuć. Nauczycielki i nauczyciele powinni pamiętać, jak ważne jest stworzenie wspierającej przestrzeni, w której **błąd, jakieś niedociągnięcie, pomyłka nie są powodem do wstydu, lecz czymś wspianiałym: szansą na zapamiętanie czegoś lepiej, refleksję i być może korektę strategii swoich działań**. Każda próba dziecka, każde jego podejście do nowego powinno spotykać się z uznaniem i zainteresowaniem”.



Przemysław Staroń

psycholog, wykładowca, edukator, autor bestsellerowej serii Szkoła bohaterów i bohaterów. Nauczyciel Roku 2018, Członek Kolegium Ekspertów Instytutu Strategii 2050, finalista Global Teacher Prize 2020, Digital Shaper 2020, nagrodzony LGBT+ Diamond 2019 Polish Business Award

Wspieram Dzieci



B

brak poczucia kompetencji i sprawczości

Poczucie kompetencji i sprawczości odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu wiary w siebie. Zgodnie z teorią motywacji (Self-Determination Theory) autorstwa Edwarda Deciego i Richarda Ryana, są to podstawowe potrzeby psychologiczne człowieka, obok potrzeby przynależności społecznej.

Zaspokojenie potrzeby przynależności społecznej jest warunkiem rozwoju wewnętrznej motywacji, dobrostanu psychicznego i pozytywnej samooceny.



Erik Erikson w swojej teorii rozwoju psychospołecznego wskazuje, że w wieku szkolnym (około 6–12 lat) dzieci przechodzą **etap „pracowitość vs. poczucie niższości”** (industry vs. inferiority). W tym okresie kluczowe jest zdobywanie umiejętności, osiąganie sukcesów i uznanie ze strony dorosłych oraz rówieśników.

Dzieci, które mają możliwość podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i doświadczania skutków własnych działań, rozwijają przekonanie, że są zdolne do wpływania na otoczenie. To przekonanie buduje ich poczucie sprawczości, które z kolei wzmacnia wiarę we własne możliwości.



Wspieram Dzieci



Brak poczucia sprawczości i kompetencji

Badania pokazują, że dzieci z wysokim poczuciem sprawczości częściej podejmują wyzwania, są bardziej odporne na stres i lepiej radzą sobie z trudnościami edukacyjnymi oraz społecznymi. Z kolei **brak poczucia wpływu na własne życie może prowadzić do rozwoju postawy biernej, zależnej od ocen zewnętrznych, co utrudnia budowanie trwałej wiary w siebie.**



Maciek ma 8 lat i głowę pełną... lęków.

Często powtarza:

**„a po co mam to robić,
przecież i tak mi nie wyjdzie”.**

Pod spodem kryje się strach
– **„że coś zrobię źle, że będą się
ze mnie śmiać, jak ostatnio”.**

**Chłopiec ma trudność z koncentracją
i samodzielnością na lekcjach. Często
nie kończy rozpoczętych zadań.**

Jak pokazuje raport *Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym*, **ponad 80% młodych ludzi w sytuacji trudnej nie znajduje rozwiązania, a prawie połowa podejmując się zadania, spodziewa się niepowodzenia** i uważa, że się do niczego nie nadaje. Dlatego też narracja i sposób prowadzenia dzieci przez doświadczenia, w tym również porażki, jest bardzo istotny. Zamiast porównywania z innymi, warto pokazywać postęp, wzmacniać indywidualne cele i predyspozycje dziecka.

Wspieram Dzieci



Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie



“

Pewność siebie jest po to, żebym potrafiła w przyszłości podejmować decyzje.

– Michalina, 9 lat



“

Pewność siebie to wiara, że mi się uda.

– Krzyś, 11 lat



Wspieram Dzieci





Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Misją Akademii Przyszłości jest to, by dzieci zaczęły samodzielnie pokonywać dotychczasowe trudności. Nie wyręczamy, towarzyszymy i dodajemy otuchy, by z czasem podopieczni byli w stanie sami wskazywać swoje mocne strony i małe-wielkie sukcesy. Warto czerpać z tej metodologii także poza "murami" Akademii.



„Dzięki Akademii łatwiej mi jest podejmować decyzje”
– odnotował w Indeksie Sukcesów 11-letni Marcin, który wcześniej czuł się bardzo niepewnie w wyrażaniu swojego zdania.

Laura ma 11 lat i jej wymarzoną supermocą jest „bycie niewidzialną”. Przed udziałem w Akademii nigdy dobrowolnie nie zabierała głosu w klasie. Teraz zgłasza się coraz śmielej, czasami nawet 2-3 razy dziennie.



Wspieram Dzieci





„Poczucie kompetencji i sprawczości jest dla dziecka tym, czym korzenie dla drzewa, czyli cudownym **źródłem stabilności, energii i możliwości przepięknego wzrostu**. To właśnie w codziennych doświadczeniach, gdy dziecko dostaje szansę i okazję, by coś zrobić samo, gdy słyszy, że jego głos ma znaczenie, że się liczy, jest ważne, kształtuje się w nim przekonanie: „mogę, potrafię, mam wpływ”.



Z psychologicznej perspektywy **sprawczość jest fundamentem zdrowej samooceny i odporności psychicznej**, która jest zdolnością i kompetencją tak ważną (żeby nie powiedzieć jedna z najważniejszych) w tym ultraszybko zmieniającym się świecie. Daje poczucie, że nawet w obliczu ogromnych trudności i przeciwności losu można szukać rozwiązań zamiast tkwić w problemie. Popęłniać błędy zamiast pielęgnować w sobie poczucie, że porażki są czymś złym.



Badania nad wypaleniem pokazują, że **dorośli, którzy w dzieciństwie nie mieli przestrzeni na budowanie poczucia swojej sprawczości, częściej zmagają się z perfekcjonizmem, ogromnym samokrytycyzmem i brakiem wiary, że ich działania mogą coś zmienić**.



Pamiętajmy, że **wsparcie nie polega na wyręczaniu, lecz na tworzeniu bezpiecznej przestrzeni, wypełnionej pełną akceptacją, empatią i szacunkiem** dla drugiego istnienia, do bycia sobą, próbowania, upadania i ponownego wstawania. **Słowa, gesty i nasza postawa mogą w bardzo dużym stopniu wzmacniać sprawczość dziecka**. Mogą być pięknym podmuchem w jego skrzydła, a nawet jednym z gwarantów jego pięknego, holistycznego rozwoju. Jak to zrobić? To nie jest bardzo wymagające. Wystarczy mu powiedzieć; „Spróbuj, wierzę, że sobie poradzisz” albo „Czego potrzebujesz, aby tego dokonać”, „Pamiętaj, że możesz na mnie liczyć. Jestem, jakbyś czegoś potrzebował/potrzebowała”. Wystarczy pytać: „Z czego dzisiaj jesteś dumny/dumna?”, zamiast tylko: „Jaką dostałaś/dostałeś ocenę?”.



Dobrze byłoby, aby nauczycielki i nauczyciele pamiętali, że **dawanie przestrzeni do błędu, opadania, porażki jest nie mniej ważne niż realizacja podstawy programowej**. Wolontariusze i osoby pracujące z dziećmi mogą uczyć je, że wartość tkwi nie w perfekcji, lecz w samym procesie. A instytucje takie jak szkoły, wszelkiego rodzaju organizacje, a tak naprawdę cały system edukacji, powinny **wspierać projekty, w których dzieci mają realny wpływ: od decydowania o kształcie szkolnych inicjatyw po udział w działaniach społecznych**”.



Marta Młyńska

edukatorka, trenerka, coachka, psycholożka in spe, autorka książki *Wypalona*. Jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym i całkiem nie zgasnąć.

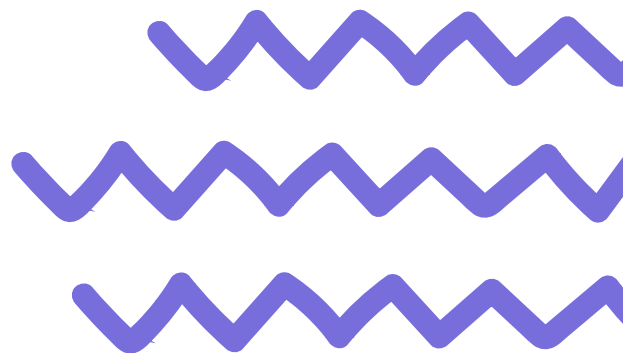
Nieadekwatne wymagania, porównywanie i nadmierna presja na sukces

Dzieci i młodzież coraz częściej doświadczają presji, która nie wynika wyłącznie z oczekiwań dorosłych, ale także z porównań z rówieśnikami, mediów społecznościowych i własnych przekonań. Porównywanie się jest naturalnym mechanizmem poznawczym – dzieci szukają punktów odniesienia, by zrozumieć swoją wartość. **Bez odpowiedniego wsparcia jednak, porównania te prowadzą do perfekcjonizmu, lęku przed oceną i przekonania, że „nigdy nie są wystarczająco dobre”.**

**10-letni Marek określa się jako:
szybki, zwinny i rozmowny.
Interesuje się lotnictwem i mechaniką
samochodową. Ma sporą wiedzę,
ale do szkoły chodzi niechętnie.
Wciąż ma przekonanie, że inni
potrafią więcej niż on. Przez to traci
motywację i osiąga nieadekwatne
do możliwości wyniki w nauce.**



Zdarza się, że nadmierna presja i oczekiwania prowadzą do sytuacji, w której **dziecko z dużym potencjałem i możliwościami zaczyna unikać podejmowania wyzwań z obawy przed porażką.** Syndrom nieadekwatnych osiągnięć szkolnych charakteryzuje się rozbieżnością między potencjałem dziecka a jego rzeczywistymi wynikami, często wynikającą z perfekcjonizmu i lęku przed oceną. Zjawisko to ma istotny wpływ na obniżenie samooceny, motywacji oraz wiary we własne możliwości.



Wspieram Dzieci



Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Wiara w siebie jest po to,
żeby przełamać strachy.

– Julka, 8 lat



“

Pewność siebie jest po to,
żeby nie bać się wszystkiego
(ale tak serio wszystkiego).

– Igor, 11 lat

Wspieram Dzieci





Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

W Akademii Przyszłości dzieci, na początku wspólnie z wolontariuszami, wypełniają Indeks Sukcesów – małą papierową książeczkę, która pozwala nauczyć się dostrzegania swoich mocnych stron. Każdy, nawet najmniejszy sukces przybliża dziecko z niską samooceną do większej śmiałości w pokonywaniu codziennych wyzwań. Prowadzenie rejestru małych-wielkich sukcesów to narzędzie, które może przydać się zarówno w szkole, jak i w domu.



Klara bardzo się nie lubiła. Krytykowała wszystko – od swojego wyglądu, po poziom umiejętności i relacji z rówieśnikami. „Jakoś pod koniec roku odkryłam, że jestem fajna taka, jaka jestem” – chwaliła się swojej wolontariuszce.

Antoni nigdy nie angażował się w życie szkoły. Bał się ocen i wyśmiewania przez kolegów. „Trochę się ośmieliłem tak na korytarzu, a nawet wziąłem udział w występie z okazji Dnia Kobiet!” – mówi 11-letni podopieczny Akademii.



Wspieram Dzieci





„Warto pamiętać, że w świecie dzieci i młodzieży **porównania społeczne są nieuniknione**, czy to w danej w grupie rówieśniczej czy w mediach społecznościowych, których algorytmy bardzo to podgrzewają.



Jednak jeśli jedyną miarą wartości staje się wynik, oceny czy liczba „lajków”, **młody człowiek zaczyna patrzeć na siebie oczami innych i porównuje się nieustannie, tym samym traci kontakt z własnymi możliwościami, emocjami i potrzebami**. Zaczyna startować w wyścigu o najlepsze wyniki w nauce czy pozycję w grupie.



To może rodzić bezradność, a w dłuższej perspektywie także poczucie rozczarowania, wyczerpania i lęku przed porażką, a tak naprawdę przed odrzuceniem i wyizolowaniem ze swojego „świata”.



Nam dorosłym zdarza się, często zapewne nieświadomie, podcinać skrzydła dzieciom zamiast je regularnie wspierać: przez nadmierną kontrolę, krytykę błędów albo dawanie gotowych rozwiązań, rad, tipów i wskazówek, o które dziecko nawet nie prosiło. **Czasem tak bardzo boimy się, że “mu się nie uda”, że chcemy je ciągle kontrolować, aby nie podziało rozczarowania czy poczucia porażki**. A przecież nie możemy naszego dziecka chronić przed jego własnymi emocjami. Możemy za to pomóc mu sobie z nimi radzić.



Największą mocą wychowawczą dorosłych jest pokazanie dzieciom, że to, co robią i kim są, naprawdę ma znaczenie i rzeczywiście się liczy. Ta moc działa tylko wtedy, gdy mądrze i empatycznie towarzyszymy dzieciom, zamiast je nieustannie oceniać, krygować i krytykować. Wtedy rodzi się coś o wiele bardziej istotnego: **wiara w siebie, która staje się tarczą chroniącą przed wieloma kryzysami i zaburzeniami psychicznymi**”.



Marta Młyńska

edukatorka, trenerka, coachka, psycholożka in spe, autorka książki *Wypalona*. Jak poradzić sobie z wypaleniem zawodowym i całkiem nie zgasnąć.

Brak okazji do samodzielnego działania i rozwiązywania problemów oraz brak przestrzeni na porażki oraz uczenie się na błędach

Warto też wspomnieć o postawach dorosłych, które bywają źródłem obniżonej wiary w siebie i swoje możliwości. **W sytuacjach, w których dzieci są nadmiernie kontrolowane, wyręczane lub oceniane wyłącznie przez pryzmat wyników, ich poczucie kompetencji zostaje osłabione**, co prowadzi do wycofania, lęku przed porażką i obniżonej samooceny.

Nadopiekuńczość, choć często wynika z dobrych intencji, może być formą ograniczania rozwoju dziecka. Dzieci wychowywane w takim stylu mają trudności z samodzielnością, relacjami rówieśniczymi i radzeniem sobie z emocjami.



11-letnia Liliana jest bardzo wrażliwą dziewczynką. W młodszych klasach często płakała, nawet przy próbie wykonania najdrobniejszych, codziennych obowiązków uczniowskich. W domu cała uwaga skupia się na niej, co powoduje, że w sytuacjach szkolnych, które wymagają samodzielności, czuje się bardzo zagubiona. Uwielbia rysować, ale nigdy nie pokazuje swoich prac rówieśnikom, bo boi się negatywnych opinii.

Porażki są niezbędne dla rozwoju. Jak pokazują badania amerykańskiej psycholog Carol Dweck, **dzieci uczone postrzeganie błędów jako okazji do nauki, wykazują większą motywację i odporność psychiczną.** Z kolei dzieci, których wartość definiowana jest przez wyniki, często rozwijają lęk przed oceną i perfekcjonizm.

Wyręczanie dzieci – choć często wynika z troski – odbiera im możliwość budowania poczucia kompetencji. Brak samodzielności prowadzi do przekonania: „nie dam sobie rady”. **Dzieci, które nie mają przestrzeni na podejmowanie decyzji, nie rozwijają zaufania do siebie.**

Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Pewność siebie jest po to, żeby nauczyć się samej pokonywać różne trudności.

Kinga, 9 lat



“

Bez wiary w siebie nic nie osiągnę, bo niczego nowego się nie podejmę.

Ewelina, 13 lat

Wspieram Dzieci





Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Nadmierna kontrola ze strony dorosłych oraz brak przestrzeni na doświadczanie porażek **mogą prowadzić do zaburzeń w rozwoju poczucia kompetencji i sprawczości u dzieci.**

Wartość dziecka powinna być niezależna od wyników. W Akademii Przyszłości dzieci uczą się, że są ważne bez względu na osiągnięte wyniki i tę postawę warto kształtować u dzieci już od najmłodszych lat.



Na pytanie o swoje mocne strony i marzenia 11-letni Robert odpowiadał „Nie wiem”. W Akademii nauczył się dostrzegać i nazywać wszystkie swoje sukcesy, nawet te najdrobniejsze.

Klara nie znosiła matematyki. Uważała się za „głupią, co nic nie potrafi dokończyć”. Spotkania z wolontariuszką otworzyły ją na próbowanie nowych rzeczy, które dodały jej większej wiary w siebie, także podczas rozwiązywania zadań.



Wspieram Dzieci





„Od 20 lat pracuję z młodzieżą i widzę, **jak często brak poczucia własnej wartości wynika z tego, że dzieci nie mają okazji doświadczać sprawczości.**

Raport pokazuje, że aż 81% rodziców dostrzega niskie poczucie wpływu jako czynnik obniżający wiarę w siebie, a ponad połowa młodych – według badania *Młode Głowy* – podejmując zadanie, spodziewa się porażki.

To sygnał, że **dzieciom brakuje nie tylko wsparcia emocjonalnego, ale też przestrzeni. Ponad połowa uczniów spodziewa się porażki już na starcie.**

To alarmujące. Poczucie sprawczości rodzi się wtedy, gdy dzieci mogą próbować, eksperymentować, upadać i podnosić się – bez poczucia wstydu i lęku przed oceną. **Rolą dorosłych jest nagradzać wysiłek i postęp, nie tylko wynik.**



Co możemy zrobić? Przede wszystkim częściej stawiać na proces, a nie wyłącznie efekt. **Zamiast pytać „jaką ocenę dostałeś?”, zapytajmy: „czego się dziś nauczyłeś?”.** W domu warto powierzać dzieciom realne obowiązki – nie jako karę, ale jako dowód zaufania. Pozwólmy im samodzielnie rozwiązywać konflikty między rodzeństwem, czy współdecydować o wyjeździe rodzinnym. Każda taka sytuacja wzmacnia poczucie kompetencji. W szkole **nauczyciele mogą doceniać odwagę zadania pytania, przyznania się do błędu**, czy współpracę w grupie, a także motywować za próby podjęcia zadania i szukanie rozwiązań – bo to są prawdziwe kroki do rozwoju. Warto zmniejszać presję rankingów, a postawić na rozwój kompetencji miękkich. Jeśli coś się nie uda młodzi, zamiast krytyki potrzebują pytania: **“Co z tego wynioskowałeś na przyszłość? Co poprawisz? Co ci to uświadomiło?”.** Brak poczucia wpływu rodzi bierność, wyuczoną bezradność i zależność od ocen zewnętrznych. W okresie dorastania sprzyja depresji, lękom, unikaniu wyzwań. W dorosłości prowadzi do braku inicjatywy, trudności w pracy zespołowej, a nawet niskiej satysfakcji życiowej. **Wiara w siebie rośnie, gdy dziecko wie, że ma prawo próbować, mylić się i znów zaczynać – a dorośli po prostu wciąż w nie wierzą i akceptują jego wybory** – zwłaszcza mimo swoich poglądów i preferencji”.



Dariusz Martynowicz

czynny polonista, Nauczyciel Roku 2021 i Człowiek Roku 2020 „Gazety Krakowskiej”. Honorowy Laureat Listy 100 za wkład w rozwój kompetencji cyfrowych w Polsce, wyróżniony nagrodą specjalną w konkursie im. Ireny Sendlerowej „Za naprawianie świata”.

C

technologie i świat online

Cyfrowy świat, choć pełen możliwości, niesie ze sobą także pewne zagrożenia. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych, uzależnienie od technologii, cyberprzemoc i hejt wpływają na samopoczucie, relacje i samoocenę młodych ludzi.

Dzieci coraz częściej czują się samotne, mimo że pozostają „w kontakcie”.

Ich relacje offline słabną, a presja związana z obecnością w sieci może prowadzić do zaburzeń snu, depresji czy nawet myśli samobójczych.

Wspieram Dzieci



Nadmierne korzystanie i uzależnienie od nowoczesnych technologii

Nadmierne korzystanie z nowoczesnych technologii to nie tylko kwestia czasu spędzanego przed ekranem, ale także jakości tego czasu i jego wpływu na rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy dziecka.

Według zaleceń WHO, dzieci poniżej 2. roku życia nie powinny mieć kontaktu z ekranami, a dzieci w wieku 2-4 lat – nie więcej niż godzinę dziennie.

Dla dzieci w wieku szkolnym rekomendowany czas ekranowy to maksymalnie 2 godziny dziennie w celach rozrywkowych.

Tymczasem raport Internet dzieci (2025 r.) pokazuje, że dzieci spędzają w sieci średnio ponad 4 godziny dziennie.



Marzeniem 10-letniej Gabrysi jest to, żeby można było więcej korzystać z telefonu. Bardzo lubi historię i taniec, ale niechętnie się uczy. Przeglądanie papierowych podręczników i pisanie w zeszycie najchętniej zamieniłaby na pracę w tablecie. Trudno jej utrzymać koncentrację na lekcjach.

Nadmierne korzystanie z nowoczesnych technologii to **zarówno przyczyna jak i konsekwencja trudności emocjonalnych** – dzieci często sięgają po urządzenia, by „uciec” od stresu, samotności czy niskiej samooceny. Z drugiej strony, nadmierna ekspozycja na bodźce cyfrowe pogłębia problemy z koncentracją, empatią i regulacją emocji.

Zbyt długi czas ekranowy może obniżać poziom empatii i zdolność do rozpoznawania emocji.

Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Wiara w siebie jest mi po to, żebym był lepszym człowiekiem i żeby łatwiej mi było dogadywać się z innymi.

– Dominik, 9 lat



“

Pewność siebie jest mi po to, żebym mógł odkryć więcej swoich talentów i spełniać marzenia, w prawdziwym życiu.

– Grześ, 11 lat

Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Kluczowe jest nie tylko ograniczanie czasu ekranowego, ale też edukacja w tym zakresie – uczenie dzieci, jak korzystać z technologii świadomie i jak dbać o równowagę między czasem spędzonym przed ekranem i poza nim. W Akademii Przyszłości dzieci uczą się m.in. rozpoznawania emocji, budowania relacji i refleksji nad własnymi potrzebami – także w kontekście cyfrowym.

“

„Cyfrowy świat nie jest ani dobry, ani zły sam w sobie – decyduje sposób korzystania. **Problem zaczyna się wtedy, gdy ekran staje się dla dziecka ucieczką od emocji, trudnych relacji czy nudy.** Dzieci zamiast uczyć się radzenia sobie z frustracją, sięgają po tablet czy telefon, a z czasem potrzebują coraz silniejszych bodźców, by poczuć chwilowe ukojenie. **Skutki widzimy w szkole – rozproszenie uwagi, obniżona empatia, a także w domu – konflikty z rodzicami o czas przy urządzeniach.**



Jak reagować? Po pierwsze, rodzice powinni być wzorem – jeśli sami spędzają wieczory w telefonie, trudno oczekiwać od dziecka innej postawy. **Warto wprowadzić domowe zasady: „strefy offline”** (np. posiłki bez ekranów), wspólne aktywności bez technologii czy ustalone limity czasu. Nauczyciele mogą aranżować lekcje, w których technologia służy twórczości – np. programowanie robotów, montaż krótkich filmów – a nie tylko biernej konsumpcji. Pedagodzy i wolontariusze powinni podsuwać dzieciom alternatywy – sport, muzykę, działania społeczne – które dają satysfakcję i wzmacniają poczucie kompetencji. **Instytucje mogą wspierać rodziców poprzez kampanie edukacyjne i poradniki, a rządzący – tworzyć programy profilaktyki cyfrowych uzależnień.**



Najważniejsze jednak **towarzyszyć dziecku** – rozmawiać, pytać, interesować się. To nie zakazy chronią dzieci, ale relacja, która uczy świadomego wyboru”.



Marek Grzywna

prezes fundacji STEAMlab, jedyny Polak z tytułem Global AI Shaper, w TOP 50 Global Teacher Prize. Ekspert AI i edukacji, doradca firmom i instytucjom w transformacji cyfrowej. Współpracował m.in. z Google, Intel, Dell i Digital University.

Świat online a osłabienie więzi i poczucie samotności

Dzisiejsze pokolenie to dzieci, które nie znają świata bez Internetu. **Młodzi ludzie mają setki znajomych online, ale brakuje im głębokich, realnych więzi.** Zacieranie granicy i przenikanie się rzeczywistości online i offline prowadzi do trudności w budowaniu tożsamości, poczucia przynależności i wiary we własne możliwości.

Dzieci zaczynają definiować siebie przez pryzmat lajków, komentarzy i algorytmów. Według raportu Młode Głowy, ponad 30% młodych ludzi odczuwa FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli lęk przed przegapieniem, a w tym przypadku – odłączeniem od sieci. **Blisko 25% przyznaje, że jest uzależniona od nowych technologii.**

Zarówno rodzice jak i nauczyciele 12-letniego Kacpra zauważają, że jego największą trudnością jest coraz dłuższy czas spędzany na grach komputerowych. Chłopiec nie potrafi skończyć, wpada w złość, gdy musi robić cokolwiek innego. Sam mówi o sobie: spokojny, staram się słuchać dorosłych, ale najbardziej lubię gry na telefonie i komputerze.



W Akademii Przyszłości Kacper uczy się, jak inaczej spędzać czas wolny i nawiązywać relacje z rówieśnikami.

Jakie to niesie konsekwencje? Relacje online często bywają powierzchowne, pozbawione komunikacji niewerbalnej, która jest kluczowa dla rozwoju społecznego.

Dzieci nie uczą się rozpoznawania emocji, nie doświadczają prawdziwego dialogu, a ich poczucie wartości zależy od cyfrowej akceptacji. Doświadczenie przemocy cyfrowej jest równie silne i wpływa destrukcyjnie na poczucie własnej wartości.

Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Chciałabym wierzyć w siebie, żebym mogła dobrze żyć z innymi i mieć dobre pomysły.

– Oliwia, 11 lat



“

Wiara w siebie może się przydać mi w wielu sytuacjach, np. kiedy chcę się z kimś kolegować.

– Julia, 7 lat

Wspieram Dzieci





Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Zamiast demonizować technologię, warto tworzyć przestrzeń do realnych spotkań, rozmów i wspólnego działania. Akademia Przyszłości promuje relacje twarzą w twarz, wspólne projekty i działania, które budują więzi i poczucie wspólnoty.

Łukasz większość czasu poświęcał na gry i aktywność w wirtualnym świecie. Stopniowo zaczął się otwierać, stawał się coraz bardziej rozmowny, dzielił się swoimi przemyśleniami.

„Zaskoczyło mnie to, jak dużą przemianę przeszedł: od wycofanego chłopca, który nie widział sensu w dodatkowych zajęciach, do zaangażowanego uczestnika, który sam wychodzi z inicjatywą i zagaduje do rówieśników”.

– wolontariuszka Kasia



„Olek nauczył się, że tak niewiele trzeba, żeby miło spędzić czas – i to bez chwili Internetu. Dla nas obojga były to chwile bez telefonu i jakiegokolwiek elektroniki”.

– wolontariusz Tomek



„Podczas spotkań z rodzicami i nauczycielami często słyszę pytanie: Co jeszcze możemy zrobić? Możemy bardzo wiele, jeśli zaczniemy od prostych, ale konsekwentnych działań. Badania jasno pokazują, że **dzieci potrzebują obecności, dialogu i przestrzeni, w której ich emocje traktowane są poważnie – nawet jeśli dotyczą świata gier czy mediów społecznościowych.** Właśnie wtedy zyskują poczucie bycia rozumianymi i mogą budować zaufanie do dorosłych.



Znam to także z własnego doświadczenia jako mama 15-latki. Widziałam nie raz, że rozmowa na Messengerze wydaje się dla niej ważniejsza niż wspólna kolacja. Ale gdy odłożę telefon i naprawdę wysłucham tego, co dla niej istotne, pojawia się przestrzeń do szczerej rozmowy i bliskości. **Tego samego potrzebują wszystkie nastolatki – poczucia, że świat online nie jest przez dorosłych lekceważony, ale rozumiany i traktowany serio.**



Kluczowa jest równowaga między światem online a offline. **Rodzinne rytuały, aktywności w grupie, zajęcia sportowe czy choćby czas spędzany razem bez telefonów uczą dzieci czerpać satysfakcję z realnych więzi i budują odporność na cyfrowe uzależnienia.** Musimy też pamiętać, że przykład idzie z góry. Jeśli my – dorośli – stale zerkamy w ekrany, trudno oczekiwać, że młodzi zrobią inaczej.



Technologia sama w sobie nie jest wrogiem. Staje się nim dopiero wtedy, gdy zastępuje prawdziwy dialog i obecność. Dlatego od kilku lat w Fundacji Digital University prowadzimy program Be.Net, który wspiera nauczycieli w uczeniu młodych higieny cyfrowej, krytycznego myślenia o sieci i radzenia sobie z zagrożeniami online. Bo tylko wtedy mamy szansę pokazać dzieciom, że prawdziwe relacje i poczucie wartości nie powstają w mediach społecznościowych, ale twarzą w twarz”.



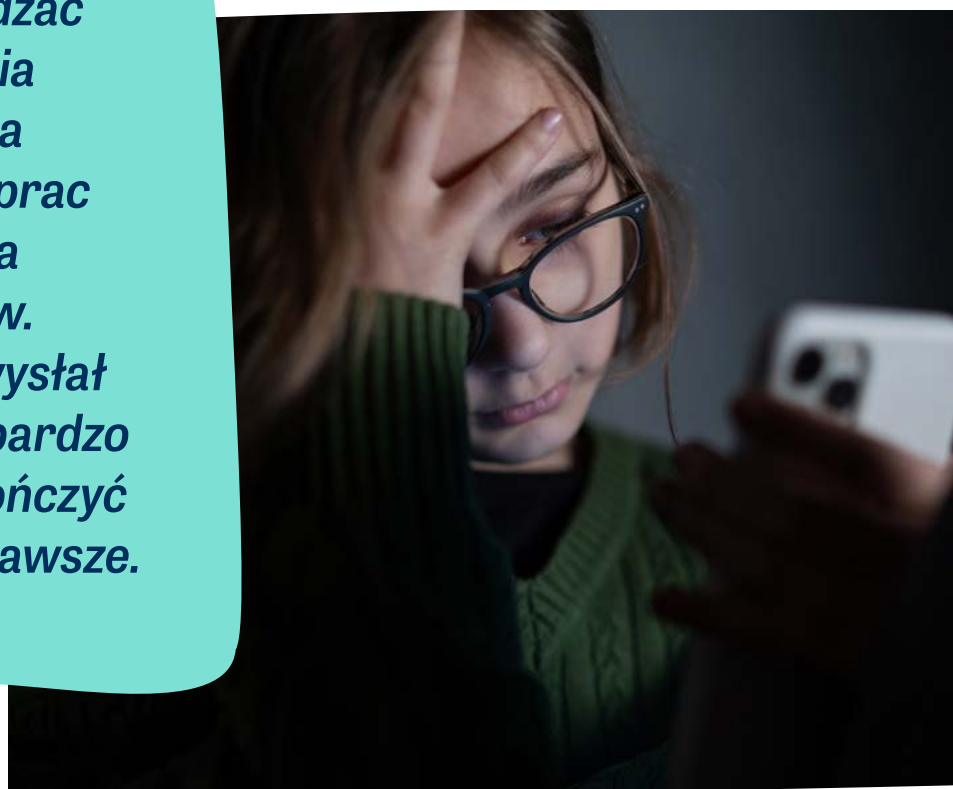
Jowita Michalska

założycielka Digital University, ekspertka edukacji i nowych technologii. Autorka podcastu Digitalks i książki Szkoła w czasach AI. Inicjatorka Masters & Robots, ambasadorka Cyfrowej UE, laureatka Digital Shaper i Bizneswoman Roku.

Bullying i hejt rówieśniczy

Cyberprzemoc to jedno z najpoważniejszych zagrożeń dla dziecięcej samooceny. Raport Nastolatki 3.0 Państwowego Instytutu Badawczego NASK pokazuje, że nastolatki doświadczają cyberprzemocy – **co trzecia osoba była wyzywana, a blisko co czwarta ośmieszana lub poniżana**. Hejt w sieci jest jak sącząca się trucizna – jeden negatywny komentarz może zniszczyć poczucie wartości dziecka.

9-letnia Wanda lubi spędzać czas w telefonie. Uwielbia rysować, dlatego zaczęła wysyłać zdjęcia swoich prac koleżankom i kolegom na jednym z komunikatorów. Kiedy jeden z kolegów wysłał jej nieżyczliwą “buźkę”, bardzo przeżywała i chciała skończyć ze swoją pasją – raz na zawsze.



Jak rozpoznać hejt? Dzieci często nie mówią dorosłym o problemach w sieci – bo nie czują się bezpieczne, nie wierzą, że zostaną zrozumiane.

Zbyt długi czas ekranowy może obniżać poziom empatii i zdolność do rozpoznawania emocji.

Wspieram Dzieci

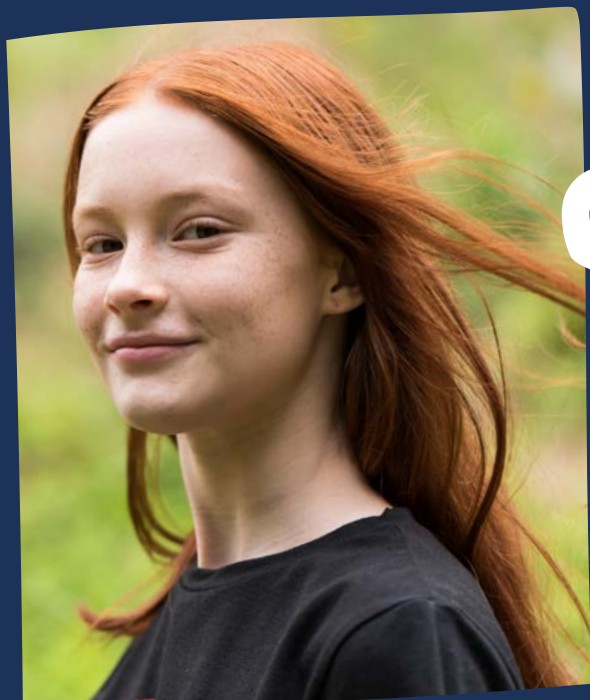


Co podopieczni Akademii Przyszłości mówią, o wierze w siebie

“

Pewność siebie jest po to, żeby nie odpuszczać tak łatwo, nawet jak inni piszą o mnie źle.

– Jarek, 14 lat



“

Wiara w siebie jest wtedy, kiedy mam pewność, że nie warto się przejmować, jak ktoś kłamie na mój temat, bo ja wiem, jaka jest prawda.

– Amelia, 12 lat

Wspieram Dzieci



Jak możemy pomóc?

Wskazówki od Akademii Przyszłości

Edukacja, rozmowa, obecność dorosłych – to podstawa dobrych praktyk. Dzieci potrzebują przestrzeni, w której mogą mówić o swoich doświadczeniach. Akademia Przyszłości uczy dzieci, jak reagować na przemoc, jak budować odporność i gdzie szukać pomocy.



Zosia przez swoją wadę wymowy często spotyka się z negatywnymi komentarzami, zwłaszcza ze strony koleżanek.

„Pogadałam o tym z wolontariuszką, już wiem, że takie komentarze nie są okej. Otworzyłam się na to, żeby porozmawiać o nich z rodzicami”.

– Zosia, 13 lat

„To było ciężkie, ale przeprosiłem kolegę za to, co napisałem o nim do naszej ekipy. Teraz wiem, że czułem się bardzo źle”.

– zanotował w swoim Indeksie Sukcesów 12-letni Tomek



Wspieram Dzieci





„Hejt w sieci to jedno z najboleśniejszych doświadczeń młodych ludzi. Jeden złośliwy komentarz potrafi podciąć skrzydła i sprawić, że dziecko przestaje wierzyć w siebie. **Cyberprzemoc boli tak samo jak ta „na żywo”, a czasem bardziej – bo jest publiczna, zapisana i łatwo się rozprzestrzenia.** Najgroźniejsze jest to, że dzieci rzadko o niej mówią. Wstydzą się, boją niezrozumienia albo reakcji „wyłącz Internet i po problemie”. Tymczasem **dla nich świat online to realna przestrzeń życia – z relacjami, pasjami, marzeniami.**



Jak wspierać? Rodzice powinni przede wszystkim słuchać, nie bagatelizować i dawać dziecku pewność, że może powiedzieć wszystko. To buduje zaufanie. Nauczyciele powinni jasno wyznaczać granice – hejt w klasowej grupie jest tak samo poważny jak obrażanie na korytarzu. Pedagodzy czy wolontariusze mogą prowadzić warsztaty z empatii, rozpoznawania emocji i reagowania na przemoc w sieci. **Instytucje i rządzący powinni inwestować w kampanie społeczne i systemowe wsparcie – tak, aby każde dziecko wiedziało, gdzie może szukać pomocy.**



Najważniejsze przesłanie brzmi: **dziecko nie może czuć się samotne wobec hejtu.** Kiedy wie, że dorośli stoi po jego stronie, odzyskuje wiarę w siebie i swoje prawo do bycia sobą”.



Marek Grzywna

prezes fundacji STEAMlab, jedyny Polak z tytułem Global AI Shaper, w TOP 50 Global Teacher Prize. Ekspert AI i edukacji, doradca firmom i instytucjom w transformacji cyfrowej. Współpracował m.in. z Google, Intel, Dell i Digital University.



Podsumowanie

Trudności w relacjach, niskie poczucie kompetencji i sprawczości, pułapki nowoczesnych technologii – wspólnym mianownikiem problemów z wiarą we własne możliwości w każdym z tych obszarów jest **brak poczucia bycia ważnym, widzianym i wystarczającym takim, jakim się jest**. Dzieci potrzebują dorosłych, którzy nie tylko stawiają granice, ale przede wszystkim budują relacje oparte na zaufaniu, wspierają rozwój kompetencji i uczą świadomego korzystania z technologii.

Raport jest apelem o uważność – o tworzenie środowisk i przestrzeni, w których dzieci mogą rozwijać się w atmosferze akceptacji, bezpieczeństwa i sprawczości. To zaproszenie do wspólnego działania – by dziecięca wiara w siebie nie była wyjątkiem, lecz codziennością.

Wspieram Dzieci >

Wesprzyj konkretne dziecko



W Akademii Przyszłości bardzo ważną rolę odgrywają darczyńcy, którzy fundują tzw. Indeksy Sukcesów. Indeks Sukcesów to symbol uczestnictwa dziecka w Akademii, ale też realny, ważny dla niego przedmiot, w którym zapisuje swoje małe i duże sukcesy.

Darczyńca lub darczyńczyni fundując Indeks, daje dziecku sygnał, że jest ktoś, kto mu kibicuje i wierzy w jego potencjał. Daje dodatkową motywację.

***Wspieraj Dzieci z Akademii Przyszłości,
by nie czuły się same w budowaniu wiary
w siebie. Ufunduj Indeks Sukcesów:***

www.akademiaprzyszlosci.org.pl



Wspieram Dzieci



Źródła:

Badanie przeprowadzone na panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=505 osób.

Termin realizacji: 11-19 sierpnia 2025. Metoda: CAWI.

Badanie dot. Jakości edukacji, Novakid:

<https://www.novakid.pl/blog/nowoczesna-edukacja/> [dostęp z dnia 29.09.2025 r.].

Effects of Early Childhood Peer Relationships on Adolescent Mental Health: A 6- to 8-Year Follow-Up Study in South Korea, Kyoung Min Shin, Sun-Mi Cho, Yun Mi Shin, and Kyung Soon Park

Internet Dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie.

Marzec 2025, Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”:

https://gemius.com/documents/75/RAPORT_INTERNET_DZIECI_2025.pdf [dostęp z dnia 5.09.2025 r.].

Nadzieja na sukces i samoocena młodzieży a spostrzeganie postaw rodziców,

Monika Sabaj-Sidur, 2018

Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, Państwowy Instytut Badawczy NASK:

https://www.nask.pl/media/2024/10/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_O_ONLINE-2.pdf

[dostęp z dnia 29.09.2025 r.].

Raport *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę:

<https://fdds.pl/Resources/Persistent/4/0/d/e/40de383c074981a2c2061800f8a565d2f4d53b55/Raport%20Diagnoza%20Przemocy%20wobec%20Dzieci%202023.pdf>

[dostęp z dnia 3.09.2025 r.]

Raport *Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym*, Fundacja UNAWEZA:

[https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym](https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym-Raport-final.pdf)

[-Raport-final.pdf](https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym-Raport-final.pdf) [dostęp z dnia 5.09.2025 r.].

Raport *O trudnościach dzieci*, Akademia Przyszłości:

<https://akademiaprzyszlosci.org.pl/aktualnosci/z-jakimi-problemami-mierza-sie-uczniowie-szkol-podstawowych/>

[dostęp z dnia 3.09.2025 r.].

Autorzy: Marta Pałka, Katarzyna Zajączkowska, Anna Kropisz, Magdalena Łukasik

Redakcja: Marta Pałka

Ilustracja, skład: Anna Franke

Zdjęcia: shutterstock.com