



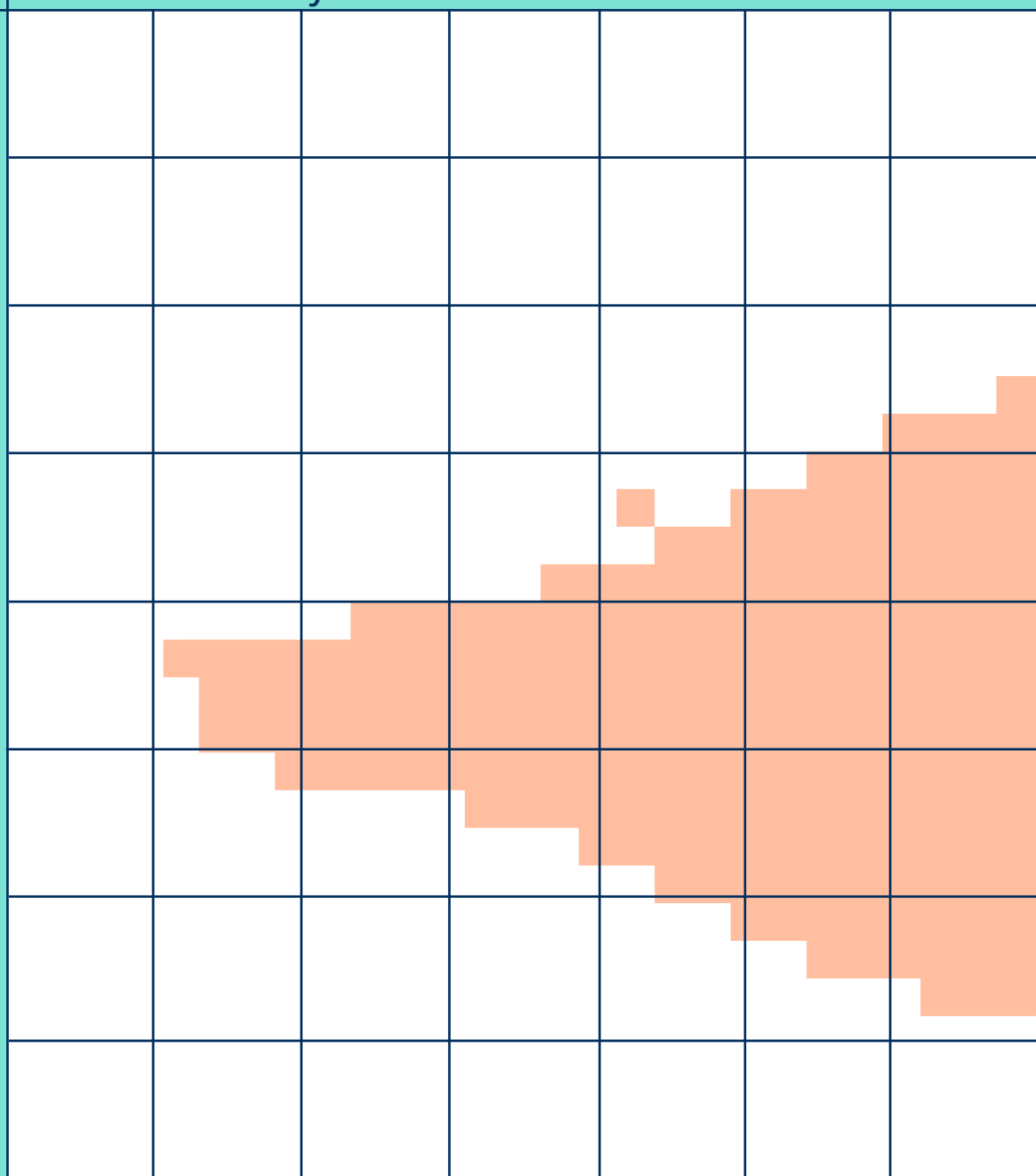
RAPORT

Czy dzieciństwo jest dziś dziecinnie proste?

Świat oczami dziecka,
które **nie wierzy w siebie.**

SPIS TREŚCI

03	O raporcie
04	Ekspert
06	Samotność i brak bliskich relacji
14	Potrzeba akceptacji i wiary w siebie
21	Odrzucenie i wykluczenie
28	Akademia Przyszłości



Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.

Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą



na akademiaprzyszlosci.org.pl



O raporcie

Istnieją zdania, po które nikt nie wraca. Chcieliśmy coś powiedzieć, może nawet ważnego, ale ktoś nam przerwał. Zabrał uwagę i unieważnił. Jesteśmy dorośli i jakoś sobie z tym radzimy – stawiamy granicę albo tłumaczymy, że niechący. Uwiera, ale nie uszkadza.

A dzieci? Słyszą: ***Nie przejmuj się. To nic takiego. Na pewno nie boli aż tak bardzo. Przejdzie ci. Nie teraz.***

O ich dzieciństwie mówimy, że jest dziecinnie proste. Powtarzamy to tak głośno, że już nie słychać, kiedy bywa dziecinnie trudne.

Jak coś mówię, to wszyscy patrzą w okno. Chciałabym, żeby ktoś na mnie czekał po lekcjach. Trzy słowa o mnie? Nie wiem. Chyba żadne.

To zdania, które dzieci zostawiły w formularzach Akademii Przyszłości. Ten raport jest krótką syntezą tego, co od nich usłyszeliśmy. Powstał, żeby usłyszał ktoś jeszcze.

„Łapki Nini stopniowo stały się znów widoczne i wlażyły na drzewo”
– Tove Jansson „Opowiadanie o niewidzialnym dziecku”.

**Konrad Kruczkowski,
Wiceprezes Stowarzyszenia WIOSNA,
darczyńca Akademii Przyszłości**



Dzieci to nasza przyszłość. Jak napisał Janusz Korczak, wybitny lekarz i pedagog: „Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat”.

Dziecięca radość ma w sobie coś błęgiego i zdecydowanie wyjątkowego. Ja jednak pozwolę sobie odwrócić te symboliczne słowa i zadać pytanie: jaki może stać się świat, gdy dzieci pozostawiane są w smutku i samotności?

Współcześnie, choć osiągnęliśmy tak wiele, a polska edukacja wciąż rozwija swoje możliwości, nadal mierzymy się z sytuacjami i historiami, w których dzieci doświadczają naprawdę trudnych momentów. Kolejne raporty i analizy nie pozostawiają złudzeń – kondycja psychiczna dzieci i młodzieży wymaga wsparcia i szczególnej uważności.

Jako rodzice, nauczyciele, pedagodzy i inni specjaliści możemy wiele w tym zakresie zrobić. Możemy realnie pomóc, aby świat dzieci stał się lepszym światem. Bo czasem naprawdę wiele zaczyna się od jednego dorosłego, który zatrzyma się przy dziecku. Zobaczysz go. Usłyszysz na czas. I pomoże mu uwierzyć, że może więcej, niż dziś samo o sobie myśli.

Wsparcie w rozwoju to właśnie towarzyszenie. Bycie na tyle blisko, aby dodać siłę i na tyle daleko, aby dać przestrzeń na własne doświadczenia. Dzieci i młodzież potrzebują naszej uważnej obecności. Potrzebują dorosłych, którzy nie tylko są obok, ale potrafią naprawdę zobaczyć, co dzieje się w ich świecie. My natomiast potrzebujemy wyznaczyć najlepszy kierunek tych zmian. Potrzebujemy realnych wskazówek. Wiedzy. I pełnej gotowości do działania. Dlatego z wielką dumą biorę udział w Akademii Przyszłości.

**Razem możemy więcej.
A nasze RAZEM zaczyna się już dziś.**



Dr Kamila Olga Stępień-Rejszel – psycholog, pedagog i psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w trakcie certyfikacji. Adiunktka na Uniwersytecie Gdańskim oraz Zastępczyni Dyrektora ds. Dydaktyki Instytutu Pedagogiki UG. Łączy pracę akademicką z praktyką terapeutyczną.

Specjalizuje się w psychologii rozwoju oraz wspieraniu młodzieży i osób dorosłych z neuroroznorodnością. Jest członkinią Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Rozwoju Człowieka oraz Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego. Laureatka Nagrody im. Janusza Korczaka oraz Skrzydła Anioła.

Popularyzuje wiedzę psychologiczną, prowadząc profil „Kamila Olga Psychologia”. Pisze teksty edukacyjne i psychologiczne m.in. dla „Newsweek Dziecko” i „Charakterów”. Prowadzi warsztaty i szkolenia, bo wierzy, że RAZEM możemy więcej!



Bartek ma 8 lat. Często milczy lub odpowiada jednym słowem. Zbyt często był wyśmiewany za swoją wadę wymowy, by teraz dawać powody do kolejnych szykan. Najlepiej czuje się na boisku, gdy gra w koszykówkę. **„Kocham kosza”** – mówi.

Marzy, by zostać najlepszym koszykarzem na świecie i mieć własny zespół. Teraz częściej rzuca do kosza sam. Mówi o sobie: **„jestem wysportowany, nieśmiały, nielubiany”**. Chciałby, aby wszyscy ludzie na świecie (duzi i mali) byli dla siebie mili.

Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.

Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą



na akademiaprzyszlosci.org.pl

Samotność i brak bliskich relacji





Mieć przyjaciela?

Dziecinnie ~~proste~~ trudne!

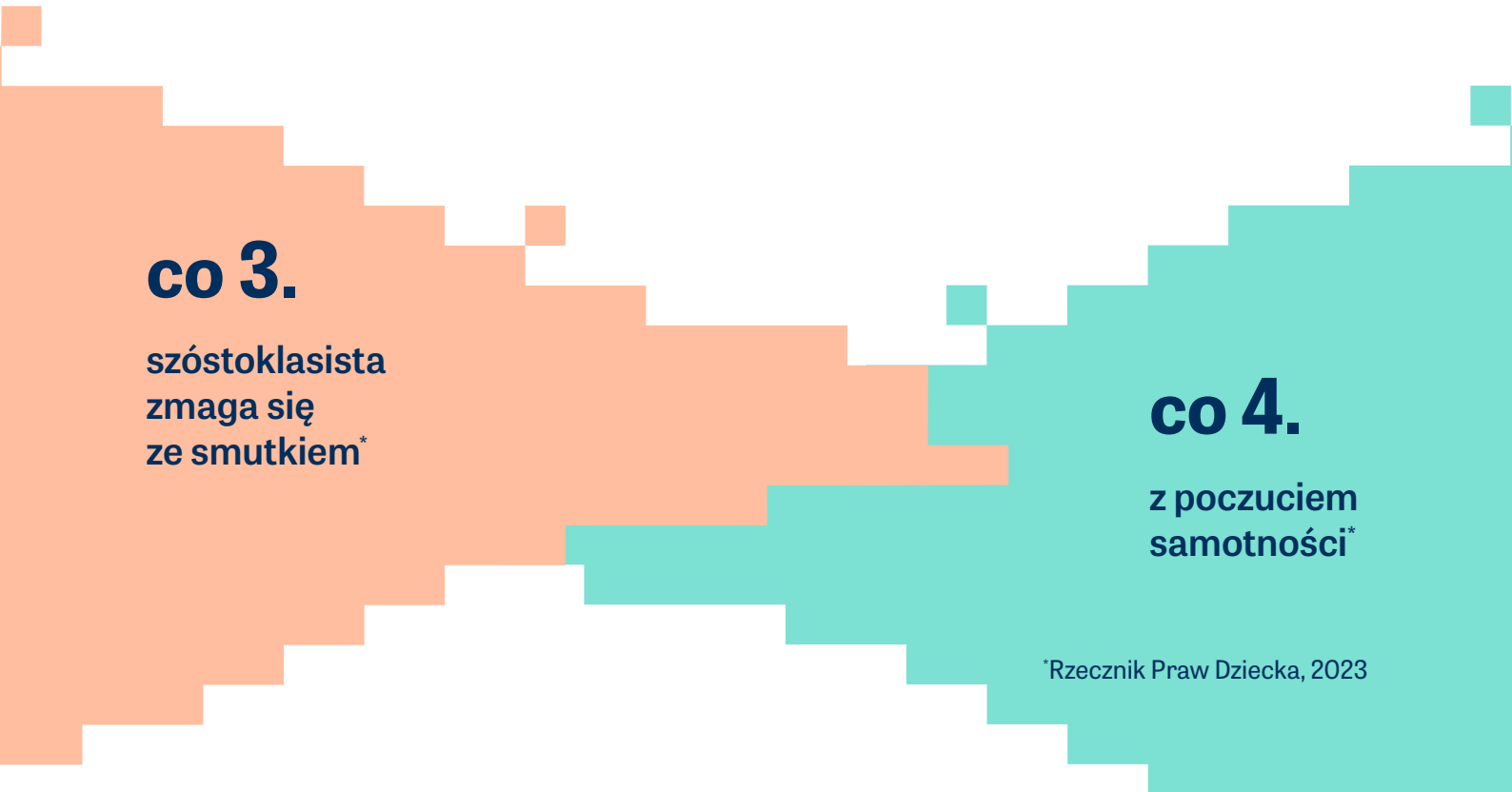
Banda, grupa, koledzy i koleżanki – nieodłączny element dzieciństwa. To ich imiona pamięta się po latach, to z nimi się bawi, buduje bazy z koców, śmieje, spiera, dorasta... w teorii.

Przeanalizowaliśmy formularze zgłoszeniowe blisko 2000 dzieci do Akademii Przyszłości. Z ich odpowiedzi wyłania się **samotność** jako jeden z najczęściej powracających tematów. Nie zawsze nazwana wprost. Czasem przyjmuje formę marzenia o przyjacielu, czasem potrzebę wspólnej zabawy, czasem tęsknotę za mamą, tatą albo rodzeństwem, czy też zwyczajnie, kimś kto będzie obok.

„**Marzę, by mieć przyjaciół i robić z nimi fajne rzeczy**”;
„**Żeby koleżanki w szkole się ze mną bawiły**”;
„**Marzę o tym, żeby mnie wszyscy lubili, żeby się nie śmiali ze mnie w szkole**”;
„**Mieć przyjaciółkę, mieć 100 mln psów pluszowych i prawdziwych**”.

W opowieściach dzieci, pozbawionych wiary w siebie, relacje z rówieśnikami pojawiają się nie jako część życia, lecz jako źródło tęsknoty za tym, co nieobecne.

W tej samotności nie są one osamotnione.



co 3.

szóstoklasista
zмага się
ze smutkiem*

co 4.

z poczuciem
samotności*

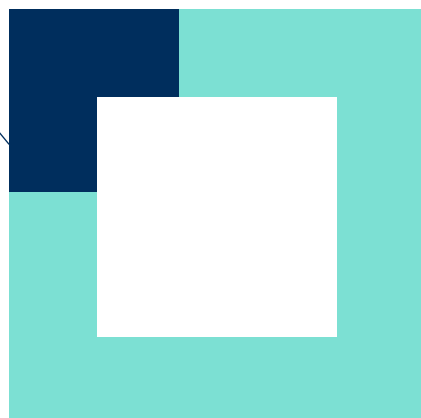
Gdy dziecko rośnie, naturalna potrzeba przynależności coraz bardziej daje o sobie znać. Lęk przed odrzuceniem nie maleje jak koszulka o przykrótkich rękawach czy buty, z których szybko się wyrasta. Wręcz przeciwnie. To właśnie lęk jest jedną z tych emocji, która tak szybko potrafi ewoluować...

Gdy Ewa miała 3 lata, samotność była jej naturalnym stanem poznawania świata. Wraz z rozpoczęciem nauki szkolnej zaczęła odczuwać silne obawy, lęk przed odrzuceniem. To wtedy pedagoga szkolna napisała o niej:
„Dziecko boi się, że nie będzie miało z kim usiąść na przerwie”.



20%

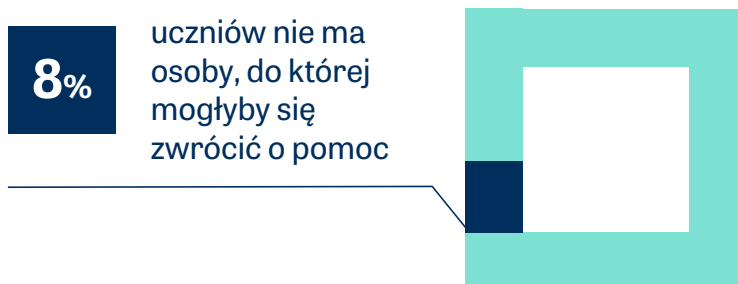
uczniów
nie ma bliskiego
przyjaciela



Co 5. badany uczeń (20%) zgadza się ze stwierdzeniem, że **nie ma naprawdę bliskiego przyjaciela.***



Wsparcie osoby bliskiej (np. kolegi, koleżanki lub osoby dorosłej) chroni dzieci przed poczuciem osamotnienia, ale też przed tzw. wyuczoną bezradnością. Brak przyjaciela wpływa u dziecka na obniżenie poczucia własnej skuteczności. Trudne zadania stają się dla takiej osoby osobistymi zagrożeniami, odbierają jej wiarę we własne siły, powodują stres i depresję. W rezultacie dziecko przestaje podejmować próby poprawy swojej sytuacji.



Jak pokazuje badanie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę **aż 8% polskich dzieci i nastolatków** (czyli średnio dwoje uczniów w każdej klasie) **deklaruje, że w trudnej sytuacji życiowej nie ma wokół siebie ani jednej bliskiej osoby, do której mogłoby się zwrócić o pomoc.***

**Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.**

**Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą**



*Makaruk i in., 2023



**„Trzy słowa, które mnie
charakteryzują? Brzydka,
gruba i nikt mnie nie lubi”**
– odpowiada Dominika.

„Samotność, inność”
– wskazuje Kasia.

**„Wysportowany,
nieśmiały, nielubiany”**
– mówi o sobie
11-letni Paweł.

Przejmująca, długa samotność przykleja się do dziecka na stałe i zaczyna je określać. Dla dziecka samotność oznacza brak wartości – dzieci osamotnione czują się gorsze.

12%

uczniów klas 7 stale lub często czuje się bezwartościowymi



To poczucie wchodzi z dzieckiem w wiek młodzieńczy. Jak wynika z ogólnopolskich badań fundacji Dbam o Mój Zasięg, **aż 12% uczniów klas siódmych stale lub często czuje się bezwartościowymi**. *



co 3.

dziecko (z niemal 2000, których wypowiedzi pozyskaliśmy) jest nieśmiałe – w ocenie przedstawicieli szkół, którzy koordynują współpracę z Akademią Przyszłości.



„Kiedy rozmawiam z dziećmi, często słyszę, że **chciałyby mieć przyjaciela**, ale nie wiedzą, jak nim zostać. **Boją się podejść, odezwać, zapytać: mogę się z wami pobawić?** Z pozoru to tylko kilka słów. Dla dziecka, które wiele razy poczuło się odrzucone, to może być ogromna odwaga. Dlatego tak ważne jest, żeby obok niego znalazł się ktoś, kto zrobi ten pierwszy krok razem z nim” – mówi Katarzyna Szymańska,

Koordynatorka Szkolna z jednej ze szkół podstawowych, która współpracuje z Akademią Przyszłości.



Marysia ma 11 lat, jak dorośnie, chciałaby kierować autobusem – na razie jeździ na rowerze. W szkole jest bardzo sumienna, zawsze przygotowana. Przy grupowych zadaniach zespół zwykle zgłasza ją na przewodniczącą.

Niewiele osób wie, że Marysia walczy z obezwładniającym lękiem przed porażką. Wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami. Mówi o sobie: „**Jestem niezdarna, głupia, pesymistka**”. Negatywnie ocenia też swój wygląd. Chciałaby cofać czas, by móc naprawić wszystkie swoje ewentualne błędy. Zapytana o to, co by zmieniła w świecie, odpowiada: „**koniec cierpienia**”.

**Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.**

**Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą**



na akademiaprzyszlosci.org.pl



**Potrzeba akceptacji
i wiary w siebie**

Uwierzyć w siebie?

Dziecinnie ~~proste~~ trudne!

Masz 10 lat. Dostajesz zadanie ułożenia z papieru zwierzątka. Nie udaje Ci się za pierwszym, drugim razem. Co następuje potem? Próbujesz po raz trzeci? Układasz swoje własne zwierzątko? A może rzucasz papier w kąt, myśląc, że jesteś do niczego?

Wiara we własne możliwości i pewność siebie nie są cechami wrodzonymi. Wiara w siebie rodzi się z prób i sprawdzania się w praktyce, nawet jeśli początkowe działania kończą się niepowodzeniem. Porażki w młodym wieku są równie ważne jak sukcesy. Doświadczanie ich bez bycia zawstydzanym oraz stopniowe osvajanie się z ryzykiem, buduje dziecięcą odporność psychiczną. Nieważne, że zdarłam kolano podczas upadku, ważne, że nauczyłam się, że po upadku potrafię wstać.

Pewność siebie to świadomość swoich możliwości oraz ograniczeń. Niestety niektórym dzieciom ich trudności przysłaniają całą resztę. Poproszone o określenie siebie przy pomocy trzech słów, udzielają odpowiedzi dojmująco szczerych i bolesnych:

*„Głupia,
niezadowolona,
niepotrzebna”*

*„Jestem głupi
i więcej nie wiem”*

*„Brak,
jestem żaden”*

*„Bojaźliwy,
niemądry,
bez talentu”*





Bierność i poczucie, że „nic ode mnie nie zależy” stają się wewnętrznym głosem wtedy, gdy najbliższe środowisko zamiast wspierać samodzielność i aktywność, lekceważy ten rodzaj działania. Nadmierna opiekuńczość, jak i sztywna kontrola, czy zbytnia spolegliwość, potrafią utrudnić zdobywanie poczucia własnych kompetencji. Wtedy młody człowiek traci wiarę we własny głos. Największą dumę przynosi samodzielne pokonywanie trudności – a to wymaga przecież bezpiecznej swobody.

80%

nastolatek
deklaruje, brak
pewności siebie



**80% badanych nastolatek w Polsce
deklaruje brak pewności siebie***



Trudno jest funkcjonować, gdy każdego dnia, wraz z otwarciem oczu, budzi się w nas dojmujące poczucie bycia „gorszym/gorszą”. Wypowiedzi 2000 dzieci pokazały, że niektóre z nich marzą o staniu się kimś innym, niż czują się obecnie.

Do tego grona wlicza się Asia. Dziewczynka marzy o tym, by **„czuć się pewnie w szkole i czytać bez stresu”**. 10-letnia Monika zapytana o wymarzoną supermoc nie mówi o magii czy czytaniu w myślach, lecz o tym by: **„przestać się bać, że coś zrobię źle, być odważna, nauczę się matematyki i ładnie czytać”**. 13-letni Filip spytany o to, co chciałby zmienić w świecie, odpowiada: **„chciałbym, aby wszyscy potrafili wszystkich akceptować”**. Pojawiają się też głosy surowej samooceny. 12-letnia Aga mówi o sobie **„moim zdaniem nie jestem mądra”**.

Co jako dorośli możemy zrobić, by dzieci takie jak Asia, Monika, Filip, Agnieszka zaczęły na siebie patrzeć bardziej przychylnie? Chwalić i zachęcać – ale mądrze, bo ta czynność potrafi być podchwytliwa. Chwalenie dzieci za ich rzekomo stałe cechy lub zdolności (np. „jesteś mądry”, „jesteś geniuszem”) niszczy ich... pewność siebie. Mogą wycofywać się z wyzwań, gdy napotkają na trudności – mogą bać się porażki, która odstłoni ich „braki”.

By wesprzeć, chwalmy za wysiłek, zaangażowanie, sposób działania. Reakcja „widzę, ile trudu w to włożyłaś”, „nie poddałeś się” na widok nie do końca udanego origami, uczy dziecko, że błędy są naturalną i ważną częścią rozwoju.

Dziecko, które teraz w sobie nie wierzy, staje się nastolatkiem, a później dorosłym, który wciąż wątpi i nie docenia swoich możliwości.

39%

młodzieży potrafi
pomyśleć o sobie
pozytywnie



**Zaledwie 39% polskiej młodzieży z liceów
i techników potrafi pomyśleć o sobie
w pozytywny sposób***



58%

dzieci nie wierzy
w swoje
możliwości



**W ocenie przedstawicieli szkół, którzy koordynują
współpracę z Akademią Przyszłości, 58% z 2000
dzieci zgłoszonych do programu, nie wierzy
w swoje możliwości.**

*Rzecznik Praw Dziecka, 2023



„Dziecko potrzebuje czuć, że jest ważne i akceptowane. Wiara w siebie często zaczyna się od wiary drugiego człowieka: rodzica, nauczyciela, kolegi. Kogoś, kto powie: widzę cię i wierzę w ciebie. Kiedy dziecko doświadcza takiej relacji, łatwiej mu próbować, popełniać błędy i nie poddawać się przy pierwszej porażce” – mówi Katarzyna Szymańska.

Koordynatorka Szkolna z jednej ze szkół podstawowych, która współpracuje z Akademią Przyszłości.



13-letnia Iza mówi: „**mogę Ci narysować 30 królików lub rozwiązać wszystkie zadania z matematyki z gwiazdką, tylko nie każ mi do kogoś podejść i się odezwać**”.

Chce być graficzką komputerową, bo ma talent plastyczny i rozumie komputery. Ma jedno – jej zdaniem nierealistyczne – marzenie: mieć koleżankę. Wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, nie uczestniczy w wycieczkach i wyjściach klasowych.

**Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.**

Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą



na akademiaprzyszlosci.org.pl



Odrzucenie i wykluczenie



Mieć z kim spędzać przerwy?

Dziecinnie ~~proste~~ **trudne!**

Niektórzy twierdzą, że dzieci obecnie nie mają marzeń, bo posiadają już wszystko. Wystarczy jednak porozmawiać z młodymi ludźmi, by zdać sobie sprawę, że marzą oni podobnie jak pokolenia przed nimi. Czasem tylko przedmiot tych marzeń jest inny. Wśród tych o byciu hodowcą psów, instagramerką czy kosmonautką są te, które (być może nieświadomie) wskazują przedmiot dziecięcych trosk:

„Żeby nie zaczepiali mnie w szkole i jak idę do szkoły”

„Żeby nikt nikomu nie dokuczał”

„Żeby wszyscy byli dla siebie mili i żeby nie wyśmiewali innych”

„Żeby koledzy byli dla mnie mili”

„Żeby dzieci w szkole nie były gnębione”

„Marzę o tym, żeby mnie wszyscy lubili, żeby się nie śmiali ze mnie w szkole”

„Wyrzuciłabym ze świata wszystkie szatany, pająki i ogólnie robactwo, osoby, które mnie skrzywdziły oraz te nie koleżeńskie”

Potrzeba akceptacji i przynależności do grupy jest jedną z najsilniejszych motywacji w życiu człowieka. Dla dziecka bycie wykluczonym oznacza między innymi brak bezpieczeństwa emocjonalnego. Wizja odrzucenia jest tak przerażająca, że dziecko często wpada w destrukcyjny perfekcjonizm lub... celowo izoluje się od rówieśników. Gdy młody człowiek zaczyna wątpić w swoją zdolność do nawiązywania i podtrzymywania relacji, wycofuje się z nich. Unika kolejnych zranień.

„Jestem brzydka, gruba i nikt mnie nie lubi”, „Chciałabym, żeby moja klasa mnie polubiła”

Ela, 9 lat



Dziecko bez relacji w grupie rówieśniczej nie ma gdzie uczyć się rozumienia innych. Pozbawione wspólnych aktywności, traci przestrzeń, w której może uczyć się współpracy oraz asertywności, i gdzie może doświadczać różnych emocji.

66%

nastolatków
doświadczyło
przemocy
rówieśniczej



66% polskich nastolatków w wieku 11-17 lat doświadczyło w swoim życiu przemocy ze strony rówieśników*

*Makaruk i in., 2023

18%

nastolatków
doświadczyło
znęcania



**18% nastolatków w Polsce doświadczyło
długotrwałego, systematycznego znęcania się
przez rówieśników***

„W szkole szczególnie wyraźnie widać, jak bardzo dziecko potrzebuje poczucia, że należy do grupy. Zdarza się, że dzieci, które wcześniej doświadczały wyśmiewania lub odrzucenia, same zaczynają unikać kontaktu z rówieśnikami. Wycofują się, żeby ponownie nie doświadczyć przykrości. Dlatego tak ważne jest tworzenie w szkole sytuacji, w których każde dziecko może doświadczyć przynależności, współpracy i akceptacji. Naszą rolą jako dorosłych jest nie tylko reagowanie wtedy, gdy pojawia się przemoc czy wykluczenie, ale również budowanie takiej kultury grupy, w której wzajemna życzliwość i szacunek są codziennością” – mówi Katarzyna Szymańska.

**Koordynatorka Szkolna z jednej ze szkół podstawowych,
która współpracuje z Akademią Przyszłości.**



*Makaruk i in., 2023

Wśród **2000 dzieci**, których wypowiedzi przeanalizowaliśmy, **2 na 5 (36%)** ma trudne relacje z rówieśnikami, a **co trzecie (32%)** jest z tych relacji wycofane – w ocenie przedstawicieli szkół, którzy koordynują współpracę z Akademią Przyszłości.



Czy dzieciństwo ma szansę znów być **dziecinnie proste**?

Towarzyszmy dzieciom w budowaniu wiary w siebie – przykład Akademii Przyszłości .

Akademia Przyszłości to ogólnopolski program społeczny wspierający dzieci, które nie wierzą w siebie. Dzięki wsparciu darczyńców i darczyńców, Akademia może działać, a dzieci raz w tygodniu spotykają się indywidualnie z Wolontariuszką lub Wolontariuszem. Wolontariusz daje dziecku czas i uwagę, pomaga odkryć przyczyny jego trudności, towarzyszy mu w budowaniu wiary w siebie, uczy pokonywać problemy. Dzięki temu dziecko będzie mogło lepiej radzić sobie w dorosłym życiu. Akademia co roku pomaga około 2000 dzieci.



**Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.**

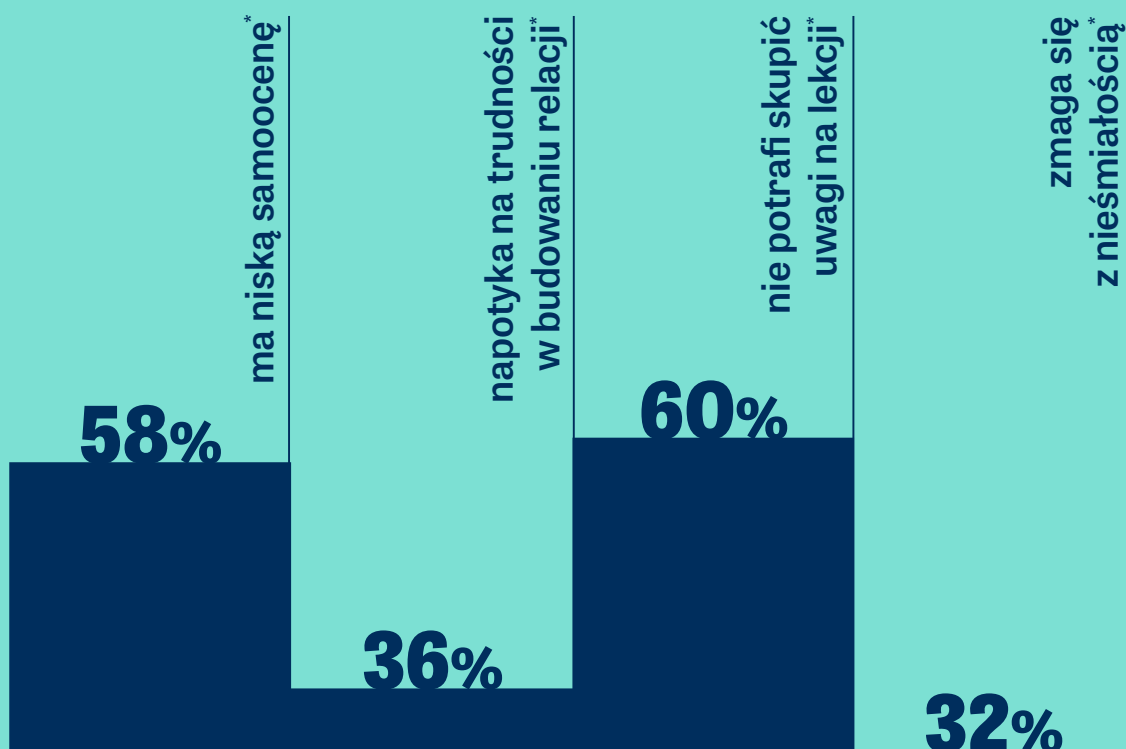
**Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą**



na akademiaprzyszlosci.org.pl



Dzieci, które przychodzą do Akademii Przyszłości m.in:



* dane Akademii Przyszłości z edycji 2025/2026

Jak można pomóc dzieciom z Akademii Przyszłości i zostać **darczyńcą** lub **darczyńczynią**?

1

Wejdź na stronę **akademiaprzyszlosci.org.pl**

2

Wybierz dziecko, któremu chcesz pomóc – poznaj jego historię i trudności.

3

Ufunduj Indeks Sukcesów dla wybranego dziecka – to wsparcie działania Akademii i początek śledzenia postępów podopiecznego albo podopiecznej.



Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.

Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą



na **akademiaprzyszlosci.org.pl**

Co zmienia udział w Akademii w życiu dzieci?

77%

podopiecznych
potrafi nazwać
swoje małe
sukcesy



77%

ma większą
pewność siebie



82%

wierzy we własne
możliwości



73%

odkryło nowe
marzenia i cele



80%

ma ochotę
podejmować
nowe wyzwania



67%

wskazuje,
że łatwiej
rozmawia się
im z dorosłymi





**Za tymi liczbami stoją konkretne doświadczenia
– tak udział w Akademii wspominają jej absolwentki:**

*„Przed Akademią Przyszłości byłam nieśmiała i nie potrafiłam dostrzegać swoich sukcesów. Wolontariuszka pomogła mi zauważyć, że to, co wydawało się nieistotne, tak naprawdę było moim sukcesem i powodem do dumy. Uwierzyła we mnie, dostrzegła moje starania i pokazała, że nawet niewielkie postępy mają znaczenie. Dzięki jej wsparciu **zaczęłam bardziej wierzyć w siebie** i chętniej podejmować nowe wyzwania”*

**– mówi 18-letnia Dominika,
absolwentka Akademii.**

„Z czasem zrozumiałam, że sukces nie zawsze musi oznaczać osiągnięcie czegoś wielkiego. Dla mnie może nim być nawet pozytywna ocena z przedmiotu, z którym na co dzień mam trudności, zgłoszenie się do udziału w szkolnym przedstawieniu mimo nieśmiałości czy poradzenie sobie z trudną sytuacją i rozczarowaniem. Wcześniej nie zwróciłabym na to uwagi. Teraz wiem, że warto zauważać swoje starania i cieszyć się nawet z małych postępów”.

„Dużym zaskoczeniem było dla mnie pierwsze spotkanie jeden na jeden z Wolontariuszką. Nie mogłam uwierzyć, że to już wszyscy, że nie czekamy na inne dzieci i że zajęcia będą prowadzone tylko ze mną.

To było **prawdziwe wyróżnienie**. Na zajęciach mogłam pracować nad swoimi trudnościami, ale też rozwijać zainteresowania. Na jednych odrabiałam pracę domową, a na innych pisałam piosenkę albo tworzyłam własną grę planszową. Wszystkie te rzeczy dawały mi ogrom satysfakcji.

Kolejną ważną rzeczą był **Indeks Sukcesów**, który pozwalał mi dostrzec, że nawet te drobne osiągnięcia mają znaczenie. Z niecierpliwością wyczekiwałam kolejnego spotkania, żeby móc opowiedzieć o tym, co u mnie i co udało mi się osiągnąć. Bardzo motywowała mnie świadomość, że ktoś we mnie wierzy i mi kibicuje. A w szczególności, że tym kimś była tak wspaniała osoba jak moja Wolontariuszka.

Bycie podopieczną Akademii Przyszłości pozwoliło mi rozwinąć skrzydła i jestem za to ogromnie wdzięczna!”

– wspomina 20-letnia Ania,
absolwentka Akademii.



Źródła wykorzystane do przygotowania raportu:

1. Rzecznik Praw Dziecka. (2023).
Jakość życia dzieci i młodzieży w 2023 r.: Raport z badania.
Biuro Rzecznika Praw Dziecka.
2. Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., & Witkowska, H. (2025).
Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków:
Raport z badań. Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
3. Makaruk, K., Drabarek, K., Popyk, A., & Wójcik, Sz. (2023).
Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023.
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
4. Fundacja UNAWEZA. (2024).
Nastolatki w Polsce źle myślą o sobie – infografika [Infografika]. ngo.pl.:
Dove i MŁODE GŁOWY łączą siły, aby zadbać o zdrowie psychiczne nastolatków w Polsce - Artykuł - ngo.pl

Więcej

5. Dane wewnętrzne z formularzy zgłoszenia do **Akademii Przyszłości**.

Wiara w siebie?
To dziecinnie trudne.

Pomóż dzieciom,
które w siebie nie wierzą



na akademiaprzyszlosci.org.pl