



R A P O R T

O DOŁOWANIU

*Jak podkopujemy w dzieciach wiarę w siebie
i skąd się biorą zaleknieni dorośli*

O raporcie

Istnieją zdania o właściwościach arszeniku.

Nie zmyślaj. Nie przesadzaj. Nie pyskuj.
Dziewczynki tak się nie zachowują. Przestań się mazać. Niczego nie szanujesz, skończysz w worku po ziemniakach. Czy niczego nie możesz zrobić dobrze? Idiotka. Debil.

A czasem tylko: Dlaczego cztery, a nie pięć?
Dlaczego gorzej niż Tomek?

O tym jest nasz raport. O zdaniach, których nie powinno usłyszeć żadne dziecko. Zresztą, dlaczego miałyby słyszeć ktokolwiek?

To również, a może przede wszystkim raport o nadziei. Jesteśmy dorośli. Nie cofniemy już czasu i nikt nie uratuje naszego dzieciństwa. Ale możemy pomóc innym.

*„I w rezultacie powstała wielka radość
wśród dzieci, które miały się wstydzić.”*

- Astrid Lindgren
„Pippi Pończoszanka”.

Konrad Kruczkowski

Dyrektor ds. Komunikacji / Wiceprezes
Zarządu Stowarzyszenia WIOSNA
realizującego Szlachetną Paczkę
i Akademię Przyszłości.



Różnica w kolorach

Jakie marzenia macie teraz? Jakie mieliście w dzieciństwie? Widzicie różnicę w ich kolorach? Skoro przechowujecie zdjęcia z dzieciństwa, dlaczego wyrzuciliście dziecięce marzenia?

Powszechna deklaracja praw człowieka ogłoszona przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych w 1948 roku, mówi, że: „(...) uznanie przyrodzonej godności oraz równych i niezbywalnych praw wszystkich członków wspólnoty ludzkiej jest podstawą wolności, sprawiedliwości i pokoju świata”.

To poczucie (i zrozumienie) godności towarzyszy nam od pierwszych chwil życia. Jest podstawą sprawiedliwego, mądrego, pełnego rozwoju dziecka. Ważne jest przy tym zarówno poczucie godności wynikające z faktu bycia człowiekiem, jak i to związane z rozwojem – dokonaniem dziecka, trudem, jaki wkłada w doskonalenie się w różnych sferach życia, w poznawanie świata.

Godność jest fundamentem praw człowieka, w tym praw dziecka. ***Prawa człowieka zaczynają się od praw dziecka. Prawa należą się dziecku tylko i aż dlatego, że jest dzieckiem, człowiekiem niepełnoletnim.***

Czy to właśnie nie z tego poczucia godności wyraasta szacunek dla samego siebie i innych? Czy ten trud nie zasługuje na uznanie? Poczucie godności i jej zrozumienie mają kluczowy wpływ na relacje dziecka ze światem i świata z dzieckiem. Sprawiają, że dziecko chętniej w te relacje wchodzi i chce je kształtować. ***Dla osoby, której poczucie godności nie jest zachwiane, poszanowanie i respektowanie godności innych to oczywistość.***

Szacunek dla samego siebie, dla tego, jaki jestem, dawanie sobie i innym prawa do błędów oraz zgoda na niedoskonałość – to również elementy związane z poczuciem godności. Popularny dziś wzorzec osoby sukcesu, która MUSI przepracować swoje słabe strony, to przykład zachwianego szacunku do samego siebie.

Marzenia dziecięce nacechowane są elementem ludycznym, ale jest to też ważna próba określenia siebie – tego, kim młody człowiek chce być, co i z kim robić, w jakim otoczeniu żyć. Marzenia pomagają kształtować dzieciom siebie, myśleć o swoich cechach, talentach, umiejętnościach.

Świat marzeń bywa też dla dzieci azylem, pewnego rodzaju rekompensatą braków czynionych przez dorosłych – pozwala na dostęp do tego, czego dziecko potrzebuje, a w danym momencie nie ma czy nie doświadcza.

Dziecięce marzenia to skrzydła, które wielu pozostają i w dorosłym życiu. Jedni je eksponują, inni ukrywają pod makijażem czy garniturem, jeszcze inni dokonują ich amputacji (często „z pomocą” ludzi, których spotykają na swej drodze – rodziców, nauczycieli, szefów).

Marzenia to wiara w możliwości człowieka, w ich siłę sprawczą. Dzięki nim powstały genialne wynalazki i postępowe idee. Jakie marzenia macie teraz? Jakie marzenia mieliście w dzieciństwie? Widzicie różnicę w ich kolorach? Przechowujecie zdjęcia z dzieciństwa, a dlaczego wyrzuciliście dziecięce marzenia? Uczmy dzieci, uczniów, młodych znajomych pielęgnować marzenia. Jakie marzenia macie teraz? Jakie mieliście w dzieciństwie? Widzicie różnicę w ich kolorach? Skoro przechowujecie zdjęcia z dzieciństwa, dlaczego wyrzuciliście dziecięce marzenia?

dr Marek Michalak (ur. 1971), pedagog specjalny, doktor nauk społecznych, związany z Akademią Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie, kanclerz Międzynarodowej Kapituły Orderu Uśmiechu, przewodniczący Międzynarodowego Stowarzyszenia im. Janusza Korczaka, w latach 2008-2018 Rzecznik Praw Dziecka.

1.

Zdołowane



Skoro nam ktoś kiedyś mówił, żebyśmy się nie popisywali, nie wychylali i nie próbowali, bo przed nami byli już inni, mądrzejsi – dlaczego mielibyśmy tego oszczędzić naszym dzieciom? Niech też wiedzą, gdzie jest ich miejsce.



Co trzeci uczeń

w Polsce rezygnuje ze starań, gdy uznaje, że nie jest wystarczająco dobry w danej dziedzinie.



Aż trzydzieści trzy procent z nich

na pytanie jak często czują się z siebie dumni, odpowiedziało „nigdy” lub „rzadko”.



Co dziesiąty

uczeń nie doświadcza uczucia dumy nawet wtedy, gdy coś osiągnie.



Ponad połowa

uważa, że poniesione porażki to rezultat bycia „za mało uzdolnionym lub uzdolnioną”.



To jak mało lub bardzo ważni czujemy się jako dzieci, wpływa na całe nasze dorosłe życie. Czasem – a nawet z reguły – do powstania fałszywych i szkodliwych wyobrażeń na własny temat nie potrzeba wiele. **Wcale nie musimy mówić dziecku: „Jesteś nieważne”.** Wystarczy, że wciąż będzie od nas słyszało, że **popęłnia błędy.** Wskutek tego automatycznie i nieświadomie przetłumaczy to sobie na „**nie zasługuję na miłość**”, „**jestem okropna**”, „**nic nie znaczę**”.

I będzie traktowało to jako fakt. Prawdę.

W dorosłym życiu skutecznie utrudni mu to budowanie relacji opartych na ufności i bliskości. Będzie ich pragnęło – jak niemal każdy – ale równocześnie, w obawie przed zranieniem, będzie też od nich uciekało.

Czym potwierdzi sobie, że „**nie zasługuję na miłość**”. I że inni mieli rację: „**jest do niczego**”.

Zdołowane / Historie*

Leń

Igor ma 10 lat i jest leniem. Tak o sobie mówi i tak o sobie myśli. Jego mama i tata też tak mówią. Igor uważa, że „życie jest straszne i zawsze może być gorzej”. Koledzy raczej go nie odwiedzają, bo „nic ciekawego nie ma”. Każde zdanie zaczyna od „nie wiem”. Nawet jeśli wie.

Bezbłędna

Gosia sumiennie odrabia prace domowe i starannie prowadzi zeszyty. Zależy jej, żeby nie było w nich żadnych błędów ortograficznych. Koleżanki ją lubią, a nauczyciele chwalą, ale ona i tak sądzi, że niewiele potrafi. Boi się wyrażać własne zdanie i podejmować decyzje. Uważa, że jest do niczego. Ma problem w nazwaniu w sobie choćby jednej dobrej rzeczy. Chciałaby zostać weterynarzem albo aktorką, ale się tego wstydzi. Marzenie? Aby na świecie nie było alkoholu.

Raczej nie

Bruno chciałby zostać kucharzem. Ma dziewięć lat i marzy o podróżach i próbowaniu smaków w najrozmaitszych zakątkach świata. O egzotycznych daniach wie mnóstwo. Jego koledzy i nauczyciele nie mają pojęcia o jego pasji. Bruno raczej się nie odzywa, ma wadę wymowy i się wstydzi. „Raczej nie wierzę, że mi się uda” – mówi.

* Prawdziwe historie Dzieci z Akademii Przyszłości



POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >

Zamiast dołować – motywować i doceniać

”

Problemem większości z nas nie jest to, że mierzymy za wysoko i nam się nie udaje - ale to, że mierzymy za nisko i odnosimy sukces. Wielu w najwyższym stopniu utalentowanych, błyskotliwych ludzi myśli, że takimi nie są, ponieważ rzeczy, w których byli dobrzy, nie były w szkole cenione albo wręcz były piętnowane.

sir Ken Robinson,

pisarz, reformator brytyjskiego systemu edukacji

2.

Pouczane



Skoro my mogliśmy kiedyś wkuwać, uczyć się wszystkiego na pamięć i nie zadawać przy tym miliona pytań, dlaczego dziś dzieci miałyby mieć z tym problem? Zakuć – zdać – zapomnieć. Może i nie wspominamy tego najlepiej, ale jakoś nie przeszkodziło nam to „wyjść na ludzi”.



Co piąty badany uczeń

na świecie nie radzi sobie nawet z najłatwiejszymi zadaniami, wymagającymi zastosowania wiedzy praktycznej przy użyciu komputera jako narzędzia poszukiwania informacji.



Co siódmy piętnastolatek

w Polsce nie rozumie czytanego tekstu.



Wielu uczniów

spędza czas na lekcjach w niemal całkowitej bierności – słuchając tego, czego nie rozumieją i nie umieją odnieść do własnego doświadczenia, popadają w apatię i przygnębienie.

Czasy się zmieniły i to, że coś działało (a przynajmniej tak nam się wydawało) pięćdziesiąt albo trzydzieści lat temu, nie powinno być wystarczającym argumentem za tym, że ma działać również dzisiaj. Zresztą – niezależnie od argumentów i naszego chcenia: po prostu nie działa.

Dzieci chcą się uczyć, na tym polega dorastanie.

Lecz uczenie się a bycie pouczanym to nie to samo.

Jak dowodzą psychologowie, młodzi ludzie dużo chętniej podejmują wysiłek, gdy mogą się w coś zaangażować, a aktywność ta pobudza ich zmysły. Najszybciej uczą się wówczas, kiedy sami czegoś doświadczają, a nie wtedy, gdy ktoś próbuje im coś „wtłoczyć” do głowy.

Mało tego, nasz mózg jest tak skonstruowany, że musi mieć do czego odnieść pozyskaną informację, by na dłużej ją zakodować. Nie można nikogo nauczyć czegoś, co jest dla niego lub dla niej niezrozumiałe na poziomie percepcji. Aby dziecko zrozumiało informację, musi samodzielnie odkryć i uznać jej znacznie, dokonać stosownej analizy i wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Tylko wtedy, gdy pozwalamy dzieciom działać i eksperymentować, w ich mózgach aktywują się substancje neurochemiczne, dzięki którym rozpoczyna się naturalny i aktywny proces uczenia się.

To nie kwestia przyjętego modelu albo przekonań. To biologia.

**POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >**

Pouczane / Historie

Niecierpliwy wynalazca

Staś ma problemy z koncentracją, szybko się denerwuje i zniechęca, a do tego często popada w konflikty z rówieśnikami. Zdarza mu się też być agresywnym wobec kolegów. To dlatego nie lubi szkoły. Nie wie też, kim chciałby zostać. No chyba że milionerem. Nauczyciele mówią, że ma dużą wyobraźnię, a jeśli coś go zainteresuje, potrafi się zaangażować całym sobą. Uwielbia eksperymentować i konstruować. Gdyby miał supermoc, wynalazłby paliwo, które nie zanieczyszcza powietrza.

Imigrant

Po lekcji Daniel zostaje w klasie. Lubi pomagać w jej sprzątaniu i spędzać czas w szkole, choć w relacjach z rówieśnikami miewa trudności. Niedawno wrócił do Polski z Wielkiej Brytanii razem z mamą i siostrą. Wciąż jeszcze ciężko mu się odnaleźć w polskiej, szkolnej rzeczywistości. Daniel wdaje się w konflikty. Koledzy go nie rozumieją i wyśmiewają. Podczas nauki szybko się dekoncentruje, a przez to trudno mu nadrobić materiał.

– *Proszę mi pomóc w mojej osobie* – zwraca się z nadzieją do tych, którzy nie skreślą go już na starcie.

Potrzeba akceptacji

Kamil chce, żeby go lubiano. Wypróbował już, że jak przeszkadza na lekcji, to jego koledzy są zadowoleni. Ale na krótko. W czasie przerw wciąż się z niego nabijają, ucieka wtedy do szatni. Gdyby koledzy zobaczyli jego mokre policzki, byłoby jeszcze gorzej.



POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >

Zamiast uczyć jednostronnie – projektować doświadczenia



Wyobraźmy sobie, że istnieje planeta bez szkół i nauczycieli, gdzie nauczanie nie jest znane, a jednak jej mieszkańcy poprzez codzienne życie i poruszanie się dowiadują się wszystkich rzeczy, a w ich umysłach odbywa się cały proces nauczania. Myślicie pewnie, że przesadzam? Oczywiście, to wydaje się dziwaczne, a jednak jest rzeczywistością. To sposób, w jaki uczy się dziecko. Taką właśnie ścieżką podąża. Uczy się wszystkiego bez świadomości, że jest to nauka. Stopniowo przechodzi od nieświadomości ku świadomości, krocząc ku coraz większej radości i miłości.

Maria Montessori,

lekarka i pedagożka, twórczyni kompleksowego systemu wychowawczego

3.

Zagłaskane



Skoro stać nas na unikanie tak niebezpiecznych sytuacji i przykrych doświadczeń jak realne życie oraz szczere relacje z innymi ludźmi, tym bardziej powinniśmy chronić przed nimi nasze dzieci.

5

Dzieci otoczone nadmierną opieką dorosłych zdradzają trudności z dostosowaniem się do codziennych wyzwań już wieku pięciu lat. Jak wykazało badanie, w którym przez osiem lat śledzono losy ponad czterystu dziewczynek i chłopców, te same dzieci mają potem większe problemy w szkole – w wieku dziesięciu lat mają problemy z regulowaniem swoich emocji, łatwiej wpadają w złość, dużą trudność sprawia im nawiązywanie przyjaźni, gorzej też radzą sobie z nauką niż rówieśnicy, którzy nie doświadczyli nadopiekuńczości.

„Zagłaskiwanie” dzieci to problem o wiele większy i szerszy niż mogłoby się wydawać na podstawie anegdot o nadopiekuńczych babciach czy ciociach.

Jeśli „przychylenie nieba” młodemu człowiekowi polega na eliminowaniu z jego życia sytuacji, w których mógłby popełnić błąd, w praktyce oznacza to wyrządzanie mu krzywdy. Zazwyczaj jest też przejawem skrajnego egoizmu dorosłych, a nie ich miłości. O ile łatwiej – i szybciej! – jest bowiem zrobić coś za dziecko, niż towarzyszyć mu w potknięciach, cierpliwie obserwować jak się uczy czy tylko być obok, gdy samo rozwiązuje konflikty z rówieśnikami.

Konsekwencją nadopiekuńczości rodziców, a więc wyręczania dzieci niemal we wszystkich trudnych sytuacjach jest ugruntowywanie w nich fałszywego przekonania, że popełnianie błędów i potknięcia to coś złego – coś, co nie powinno się zdarzać.

Nie tylko wprowadza to dziecko w niezdrowy stan ciągłego napięcia, wynikającego z nieustannej czujności („czy tym razem sobie poradzę, czy znowu nie zrobię czegoś złe?”), ale kształtuje osobowość, która wraz z wiekiem jest bardziej podatna na depresję, chętniej polega na opinii innych niż własnych przekonaniach oraz szybciej się wycofuje i rezygnuje w sytuacjach, w których nie ma pełnej kontroli nad okolicznościami.

Inaczej mówiąc: nadopiekuńczość wobec dzieci dewastuje ich poczucie własnej wartości jako dorosłych.

Zagłaskane / Historie

Sposób na lęk

Lucjan bał się jazdy windą. Tak bardzo, że w ogóle nie chciał do niej wsiadać. Ania, z którą wybrał się do muzeum, nie nalegała. Powiedziała mu, że to porządku, w banii się nie ma nic złego. Uspokoił się i zwiedzali dalej. Pod koniec wycieczki, gdy mieli już wracać, Ania skierowała się ku schodom. Lucjan zatrzymał ją:

- Skoro to tylko trzy piętra... Może spróbuję?

- Nie musisz – powiedziała.

Ale on chciał. Pojechali.

- Dlaczego to zrobisz? – spytała Ania.

- Bo pani się ze mnie nie śmiała, że boję się głupiej rzeczy.

Związane ręce

- Daj to, nie tak, źle, zostaw, poprawię ci to – Alicja ciągle słyszy to samo. I jeszcze: że mogłaby się wreszcie nauczyć, taka duża dziewczyna, a nie potrafi zawiązać butów. Więc do szkoły zakłada takie na rzepy. Nie lubi ich, ale przynajmniej nie musi się wstydzić. Gdy idzie gdzieś z mamą i może założyć swoje ulubione, ze sznurówkami, zawsze próbuje zawiązać je sama. Wystarczy jednak, że zawaha się przez krótką chwilę, mama od razu się niecierpliwi. Prycha, klęka i znowu narzeka, że wszystko musi robić za nią.

Macie, co chcecie

Bartek mówi, że nauczyciele mu nie ufają. To prawda, kiedyś źle się zachował, ale wszystkie kolejne uwagi dostaje już „za opinię”. Ciągłe słyszy, że jest taki owaki, niezależnie od tego, co robi. Więc po co się starać? Dlaczego ma coś udowadniać, skoro i tak nikt mu nie uwierzy?

- Jak tak bardzo chcą, żebym przeszkadzał na lekcjach, to będę – rzuca.



POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >

Zamiast zagłaskiwać – stawiać wyzwania



*Nie biegaj, bo wpadniesz pod konie.
Nie biegaj, bo się spocisz. Nie biegaj,
bo się zabłocisz. Nie biegaj, bo mnie
głowa boli. (...) I cała potworna maszyna
pracuje długie lata, by kruszyć wolę, mieć
energię, spalać siłę dziecka na swąd.
(...) Jeśli umiecie diagnozować radość
dziecka i jej natężenie, musicie dostrzec,
że najwyższa jest radość z pokonanej
trudności, osiągniętego celu, odkrytej
tajemnicy. Radość triumfu i szczęście
samodzielności, opanowania i władania.*

Janusz Korczak,

lekarz, pedagog, pisarz, działacz społeczny

4.

Uciszane



Skoro wszyscy wiemy, że dzieci (i ryby) głosu nie mają, po co komplikować sobie życie, dopuszczając je do współdecydowania? Skąd dziecko miałoby wiedzieć, co jest dla niego dobre, jeśli nawet my sami – dorośli i doświadczeni – często nie mamy o tym pojęcia?

Dorośli, którzy jako dzieci pozbawieni byli możliwości współdecydowania nawet w prostych sprawach, a styl wychowania, jakiemu zostali poddani, opierał się na bezwzględnym posłuszeństwie motywowanym obawą przed karą, nie tylko cechują się niższym poczuciem własnej wartości niż osoby mające trening w braniu odpowiedzialności za decyzje, ale też łatwiej ulegają zewnętrznym wpływom – modom, stereotypom, reklamom, władzy. Są również bardziej podatni na manipulacje i przemoc.



Angażowanie najmłodszych w podejmowanie decyzji, które ich dotyczą, to nie „wymysł naszych czasów”. Szkodliwą nowinką jest raczej nadmierna kontrola, której poddajemy dzieci, szczelne wypełnianie „niezbędnymi” zajęciami ich harmonogramu oraz chronienie ich przed konsekwencjami porażek.

Tak, chronienie dzieci przed porażkami szkodzi ich zdrowiu – psychicznemu i fizycznemu.

Bo porażka, to naturalny element rozwoju. Pozbawiając dzieci tego doświadczenia albo – co jeszcze gorsze, ale i częstsze, porażek nie jesteśmy przecież w stanie uniknąć całkowicie – utwierdzając je w przekonaniu, że porażka to coś niewłaściwego, wstydliwego, co nie powinno się nam przytrafiać, okradamy je z okazji do nauki (tej najlepszej, płynącej z doświadczenia, nie z wkuwania) i budujemy w nich fałszywe wyobrażenie o rzeczywistości.

Okradamy je i oszukujemy.

Im „lepiej” nam to wychodzi, tym większy zawód i boleśniesz zderzenie z rzeczywistością czeka dziecko w przyszłości. Rozbrajając naturalną zaradność dziecka i kwestionując jego samodzielność, utrudniamy mu start w dorosłe życie.

Uciszane / Historie

Być jak inni. A może lepiej nie?

Koledzy źle traktują Michała. Chłopiec wyróżnia się wyglądem na tle rówieśników: ma nadwagę i problemy ze zgryzem, a to z kolei utrudnia mu komunikację.

- *Chciałbym być jak inni* – powtarza z żalem, by za chwilę samemu zwątpić w swoje słowa.
- *Ale czy jakbym był jak oni, to też musiałbym dokuczać takim jak ja?* – zastanawia się.

Generator życia

Michał chodzi do piątej klasy. Nauczyciele mówią o nim, że jest wycofany, a trudności w nauce pogłębiają jego i tak już niską samoocenę. Jest niechętny aktywnemu udziałowi w życiu szkoły i klasy. Na pytanie, kim chciałby zostać w przyszłości, odpowiada: nie wiem. Gdyby mógł coś zmienić na świecie, wynalazłby „generator życia”.

Pewna swego

- *Marysiu, o czym marzysz?*
- *O niczym* – odpowiada.



POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >

Zamiast traktować z góry – dawać możliwość współdecydowania



Poczucie wartości może wzrastać tylko w atmosferze, w której indywidualne różnice są doceniane, błędy tolerowane, komunikacja jest otwarta, a zasady są elastyczne.

Virginia Satir,

psychoterapeutka, pracowniczka socjalna,
autorka książek

5.

Oceniane



Skoro nas w szkole oceniano i to już od pierwszej klasy, nie ma powodu, żeby to zmieniać. Dociekanie przyczyn każdego wybryku czy niezgodnego z naszymi oczekiwaniami zachowania dziecka to dzielenie włosa na czworo. Wymówkę można znaleźć na wszystko.

W 2019 roku

w Polsce blisko stu młodych ludzi (dokładnie dziewięćdziesięcioro ośmioro) w wieku od siódmego do osiemnastego roku życia zmarło wskutek samobójstwa. Pod względem liczby zakończonych zgonem prób samobójczych nastolatków Polska zajmuje drugie miejsce w Europie. Przypadków targnięcia się na swoje życie przez dzieci i młodzież z roku na rok notuje się coraz więcej. W roku 2019 aż o 23 procent więcej niż rok wcześniej. Co szósty polski nastolatek okaleczał się – w przypadku dziewcząt to aż jedna czwarta. Szacuje się, że stałego wsparcia psychologicznego lub psychiatrycznego potrzebuje co najmniej 630 tys. osób, które nie ukończyły jeszcze osiemnastego roku życia. Co dziesiąty uczeń deklaruje, że rodzice nie interesują się jego sprawami, nawet gdy dzieje się coś dlań ważnego.

To nie przypadek, że coraz więcej ludzi – również bardzo młodych lub wręcz dzieci – cierpi na depresję. Szacuje się, że w Polsce problem ten może dotyczyć co piątego nastolatka. I nie chodzi tu o „trudny wiek”, dorastanie i wszystkie inne wytłumaczenia-wytrychy, które są tylko dowodem beznadziei w konfrontacji z problemem, ale o poważną chorobę, która bagatelizowana prowadzi do dalszych zaburzeń psychicznych i uniemożliwia szczęśliwe życie.

Zbyt wysokie wymagania, niekonsekwencja w ich egzekwowaniu, przebodźcowanie, nieograniczona konsumpcja informacji i uzależnienie od ich ciągłego sprawdzania oraz monitorowania reakcji otoczenia (syndrom FOMO – ang. Fear of missing out, czyli lęk przed pominięciem, prze-gapieniem czegoś) – to wszystko tworzy niezwykle toksyczne środowisko, w jakim wzrastają dziś dzieci.

Gdy zamiast wsparcia, próby zrozumienia i indywidualnego potraktowania otrzymują wyłącznie oceny i krzywdzące podsumowania, ich sytuacja – z trudnej – staje się beznadziejna.

Oceniane / Historie

Jestem do niczego

Ada chciałaby być mądrzejsza. Tak mówi, bo ciągle słyszy, że coś z nią tak. Jest nieśmiała, zamknięta w sobie i nie ma w szkole nikogo bliskiego. Przez trudności w nauce i brak wsparcia, została na drugi rok w tej samej klasie, co sprawiło, że jeszcze mniej wierzy w siebie. Bo jak ma wierzyć? Kiedy ostatnio ktoś jej powiedział, że pięknie rysuje i ma wspaniałą wyobraźnię, pomyślała, że to tylko tak, by ją pocieszyć.

Nieufna

Natalia to pogodna i bardzo inteligentna dziewczynka, ma jednak duże trudności z odnalezieniem się w szkolnej rzeczywistości. Tak duże, że z powodu lęku przed szkołą, przez rok uczyła się indywidualnie. Dziś stara się na nowo włączyć w życie klasy. Jest bardzo wrażliwa i przez to często czuje się osamotniona. Choć lubi się uczyć i osiąga dobre wyniki, na lekcjach prawie zawsze jest zestresowana, bo każdą uwagę bierze do siebie i bardzo przeżywa ocenami. O sobie mówi: miła, koleżeńska, nieufna. - Chcę być lepsza - dodaje.

Śmiech dziecka

Pani uważa, że Gabrys reaguje nieadekwatnie do sytuacji. On tego nie rozumie. Nieade... co? Po prostu, jak coś mu się nie udaje, bije się po głowie. - Jestem głupi - śmieje się, chociaż wcale się nie uśmiecha.



POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >

Zamiast oceniać – zrozumieć przyczyny i na nie odpowiadać

”

Nie pobudzamy do lepszych zachowań, kwestionując wartość dziecka, jego inteligencję, moralność, charakter, pobudki czy psychikę. Nikogo nie uczyniono „dobrym”, mówiąc mu, że jest „zły”.

Nathaniel Branden,

psychoterapeuta, pisarz

6.

Rozliczane



Skoro ktoś zachował się w określony sposób w przeszłości, najprawdopodobniej postąpi tak również, gdy okoliczności się powtórzą. Spodziewanie się po innych najgorszego nie wynika z uprzedzeń – to po prostu zdrowy rozsądek.

W mózgu dziecka, które za popełniane błędów jest strofowane i wyśmiewane, następuje zatrzymanie produkcji dopaminy. Dopamina odpowiedzialna jest m.in. za procesy uczenia się i zapamiętywania. Gdy mózg nie produkuje dopaminy, proces nauki ustaje.



Podobają nam się te piosenki, które znamy. Nawet jeśli tak po prawdzie są kiepskie. Z rozliczaniem innych za błędy, które popełnili dawno temu, jest podobnie. Pozwala utwierdzić się w przekonaniach, jest bezpieczne, chroni nas przed wysiłkiem, z którym wiąże się konieczność zmiany – nawet jeśli to tylko zmiana poglądów lub zdania na temat drugiej osoby.

To dlatego „łatki” raz naklejone na czyjeś plecy lub duszę zazwyczaj trzymają się tak znakomicie. I tak wiele trudu trzeba, by je zerwać.

Zdolny, ale leniwy Jaś – w mniemaniu swoim i innych – często pozostaje zdolnym, ale leniwym Janem, nawet jeśli od „namaszczenia” go w ten sposób mijają całe dekady. Bo przecież wszyscy pamiętają, jak był. A skoro był, to i jest. Dlatego więc miałby robić coś wbrew sobie?

**POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >**

Rozliczane / Historie

Zdefiniowany

Kacper jest w czwartej klasie. Mówi o sobie, że jest niegrzeczny i samotny. Początkowo miał w klasie kolegów, ale to kłóciło się z jego obrazem siebie. Przecież inni nie powinni go lubić. Niewiele było trzeba, żeby pokłócił się ze wszystkimi. Teraz przynajmniej wie, że miał rację. Kto miałby znać go lepiej niż on sam?

Po prostu być

Antek sprawia problemy. Potrafi krzyczeć na nauczycieli i używać wulgaryzmów, za które po chwili przeprosza. W pierwszym momencie sprawia wrażenie ułożonego, kulturalnego chłopca, jednak w klasie coś w niego wstępuje: bije i popycha rówieśników, za wszelką cenę chce skupić na sobie uwagę, kłamie i jest agresywny. O czym marzy:

– Żeby tata też był – mówi. – I żeby moja zła strona poszła w dal.

Jaki jestem? Jaka jestem?

– Nieśmiały, leniwy, pechowy.

– Brzydka, średniego wzrostu, cicha.

– Zero, zero, zero.



POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >

Zamiast wytykać to, co było – patrzeć w przyszłość i dostrzegać potencjał

”

Dorośli dysponują śmiertelnoścą bronią definiowania swoich dzieci: mogą określać je jako dobre lub złe, ważne lub nieważne, posłuszne albo niegrzeczne, brudne lub czyste. Problem w tym, że im bardziej kogoś definiujesz, tym mniej miejsca zostawiasz mu na samodzielne odkrycie tego, kim jest. Jak dzieci mają odkryć siebie, jeśli są stale przez nas oceniane?

Jesper Juul,

filozof, terapeuta rodzinny, autor książek
o wychowaniu

Głowa do góry!



Dlaczego potrzebujemy Akademii Przyszłości?

To, w co zostajemy wyposażeni w dzieciństwie, w dużej mierze determinuje nasze dorosłe życie. Poczucie własnej wartości to jedno z najcenniejszych zasobów, jakimi może dysponować człowiek. Na jakość życia, poczucie zadowolenia z niego oraz nasze zdrowie psychiczne wpływają one w o wiele większym stopniu niż poziom wykształcenia czy status materialny.

To dlatego od 2003 roku tworzymy Akademię Przyszłości – bezpieczną, twórczą przestrzeń, w której dziecko spotyka się z drugim człowiekiem, dorosłym, który chce mu poświęcić swój czas i uwagę, być dla niego mądrym towarzyszem.

Działalność Akademii w całości skoncentrowana jest na budowaniu w dzieciach najważniejszego fundamentu dobrego życia – prawidłowego poczucia własnej wartości i wiary w siebie.

Jak działa Akademia Przyszłości?

We współpracy ze szkołami docieramy do dzieci, które mają trudności z niską samooceną, z relacjami czy z nauką.

Każde dziecko otrzymuje swojego osobistego tutora-wolontariusza, z którym spotyka się na indywidualnych zajęciach raz w tygodniu.

Celem tutora jest dotarcie do prawdziwych przyczyn trudności dziecka, zrozumienie ich, wspólne znalezienie rozwiązania, a następnie rozwijanie mocnych stron dziecka.

Dziecko ma zapewnione indywidualne podejście, a praca odbywa się według sprawdzonej, bezpiecznej dla niego metodologii wypracowanej w Akademii.

Osiągnięcia dziecka – te małe i duże – wpisywane są do Indeksu Sukcesów fundowane go konkretnemu dziecku przez darczyńcę.

Dzieci, którym pomagamy

- Ponad siedemdziesiąt procent dzieci, które trafiają do Akademii Przyszłości, ma trudności w nauce (u ponad połowy dotyczy to również problemów z czytaniem i pisanem).
- Sześcioro na dziesięcioro nie wierzy w swoje możliwości.
- Ponad jedna trzecia doświadcza trudnych relacji z rówieśnikami, co czwarty nie radzi sobie z zachowaniami agresywnymi
- Co piąty podopieczny dołączający do Akademii Przyszłości osiąga w nauce wyniki nieadekwatne do swojego potencjału.
- Co dziesiąty powtarza klasę.



**POMÓŻ DZIECIOM,
które w siebie nie wierzą >**

Pomóż im się wznieść

O tyle jesteśmy dojrzałi i zdrowi jako ludzie dorośli, o ile w naszym życiu był ktoś, kto zapewnił nam dobry start.

Donald Woods Winnicott,
pediatra, psychoanalityk i psychoterapeuta dziecięcy

Akademia Przyszłości jest finansowana przez darczyńców.

Darczyńca wspiera konkretne, wybrane przez siebie dziecko, przyczynia się do jego zmiany i obserwuje, jak rozwija się ono, wskutek swojej pracy i jego zaangażowania. Darczyńca wie, że to, co robi, jest ważne i dobre, ma sens i realny wpływ na życie młodego człowieka. Często też doskonale to rozumie.

Adam:

Sam kiedyś byłem bardzo słabym uczniem – do momentu, gdy znalazłem swoją pasję, a wtedy oceny nie miały już znaczenia. Mnie też ktoś pomógł ją odkryć.

Adrian:

Ludzie, których poznałem, pomogli mi w mojej życiowej drodze, za co jestem im ogromnie wdzięczny.

Alina:

Chciałam się odwdziżyć - ponad dwadzieścia lat temu też ktoś bezinteresownie pomógł mi w dostaniu się na wymarzone studia.

Ania:

Z doświadczenia wiem, że spotkanie właściwego człowieka we właściwym czasie może zmienić całe przyszłe życie na lepsze.

Bolesław:

Ktoś dawno temu dał mi szansę. Wykorzystałem ją i teraz mogę starać się pomagać innym.

Elżbieta:

Też byłam kiedyś małą dziewczynką ze swoimi małymi i dużymi problemami...

Katarzyna:

O ile nie miałam nigdy problemów z nauką, to mimo to miałam (i chyba mam do tej pory) problem z wiarą w siebie. Uznałam, że jeśli moja pomoc podniesie choć jednemu dziecku samoocenę, to już nieźle...

Rafał:

Kiedyś ktoś uwierzył we mnie. Bardziej niż ja sam w siebie wierzyłem.

Kinga:

Chciałabym, aby każde dziecko wiedziało, że jest kimś ważnym i potrzebnym.

Co Akademia zmienia w życiu Dzieci

- Osiemdziesiąt cztery procent dzieci, które uczestniczyły w indywidualnych zajęciach z wolontariuszem w XVII edycji Akademii Przyszłości, oceniło, że w ciągu ostatniego roku odniosło sukcesy.
- Ośmioro na dziesięcioro absolwentów Akademii Przyszłości deklaruje, że wie, w czym są dobrzy.
- Prawie siedemdziesiąt procent przyznaje, że czują się odważniejsi.
- Blisko osiemdziesiąt procent – że bardziej wierzą w siebie.
- Troje na czworo uważa, że ma więcej pomysłów.

Źródła

Do przygotowania Raportu wykorzystane zostały następujące publikacje:

Raporty z badań i statystyki

- Program Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów. Wyniki badania PISA 2018 w Polsce, red. Michał Sitek, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2019.

<https://pisa.ibe.edu.pl/wp-content/uploads/2019/12/raport-wyniki-badan-pisa-2018.pdf>

- Preparing For Life In a Digital World. IEA International Computer and Information Literacy Study 2018 International Report, International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA), Amsterdam 2020.

<https://www.iea.nl/sites/default/files/2020-04/IEA%20International%20Computer%20and%20Information%20Literacy%20Study%202018%20International%20Report.pdf>

- Susan D. Calkins, Jessica M. Dollar, Susan P. Keane, Nicole B. Perry, Lilly Shanahan, Childhood Self-Regulation as a Mechanism Through Which Early Overcontrolling Parenting Is Associated With Adjustment in Preadolescence, „Developmental Psychology” 2018, Vol. 54, No. 8, s. 1542-1554.

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-dev0000536.pdf>

- Zamachy Samobójcze od 2017 roku, Komen- dy Głównej Policji – statystyka.

<https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-sta-tystyki/zamachy-samobojcze/63803,Zama- chy-samobojcze-od-2017-roku.html>

- Katarzyna Makaruk, Piotr Michalski, Monika Sajkowska, Joanna Włodarczyk, Ogólnopol- ska diagnoza skali i uwarunkowań krzywdze- nia dzieci. Raport z badań, Fundacja Dajemy

Dzieciom Siłę, Warszawa 2018.

<https://diagnozakrzywdzenia.pl/raport.pdf>

- Dostępność leczenia psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży (w latach 2017–2019). In- formacja o wynikach kontroli, Departament Zdrowia Najwyższej Izby Kontroli, Warszawa 2020.

<https://www.nik.gov.pl/plik/id,22730,yp,25429.pdf>

- Magdalena Bigaj, Maciej Dębski, Młodzi Cy- frowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdynia 2019.

https://dbamomojzasieg.com/wp-content/uploads/2019/12/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka.pdf

Inne

- Ewelina Adamczyk, Jak wychować dziecko wewnątrzsterowne, czyli pewne swoich kompetencji i umiejętności, „NATULI dzieci są ważne. Magazyn Świadomych Rodziców”,

<https://dziecisawazne.pl/jak-wychowac-dziecko-wewnatrzsterowne-czyli-pewne-swoich-kompetencji-i-umiejetnosci/>

- SOS dla psychiatrii dziecięcej, „Medycyna Praktyczna”, 10 stycznia 2020 roku.

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktu-alnosci/223794,sos-dla-psychiatrii-dzieciecej>

- Magdalena Boćko-Mysiorska, Gdy dziecko popełnia BŁĄD..., indywidualni.pl, 21 stycznia 2019 roku.

<https://indywidualni.pl/edustrefa/gdy-dziec-ko-popelnia-blad>

O raporcie

Raport o dołowaniu przygotowali:

- Anna Franke
- Katarzyna Kościelniak
- Katarzyna Kowalska
- Konrad Kruczkowski
- Sabina Labe
- Magda Łukasik
- Rafał Pęczek
- Magdalena Pisula
- Anna Przybył
- Piotr Tomza

Autorzy zdjęć:

- Macin Suder
- <https://unsplash.com/>
- <https://www.pexels.com/pl-pl/>
- <https://www.shutterstock.com>

Wydawcą Raportu o dołowaniu jest Stowarzyszenie Wiosna, organizacja pożytku publicznego, która od 2001 roku pomaga ludziom, by skutecznie pomagali sobie nawzajem. Misję tę realizuje za pośrednictwem ogólnopolskich projektów społecznych, z których największe i najbardziej rozpoznawalne to SZLACHETNA PACZKA oraz AKADEMIA PRZYSZŁOŚCI.



Partner Strategiczny Akademii Przyszłości

